www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈونالڈ نارفوک

کمر درد

BACK PAIN

TAKHLEEQAT HEALTH SERIES

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست عنوانات

دکھتی کمر	5
کمر درد کوئی پر اسرار مرض نہیں	13
کمر درد اور موٹاپا	23
کمر درد اور پیٹ کے عضلات	27
ریڑھ کی ہڈی اور سٹریس	32
قامتی نقائص	37
کمر درد اور ناہموار ٹانگیں	44
انداز نشست	50
کمر درد اور ڈرائیونگ	58
کمر درد اور آپ کا بستر	64
پیروں کے نقائص	73
چال بہتر بنائیں	80
حرکت ہی زندگی ہے	86
وزن کیسے اٹھائیں	96
کمر درد اور ٹینشن	105

حمیدی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمر درد اور انجیکشن	112
کشش ثقل کے خلاف	116
کمر درد اور آرام	123
کمر درد اور گرم غسل	129
کمر درد اور مساج	134
کمر درد اور مالش	142
دافع درد ادویات	146
کمر درد اور آکو پنکچر	152
ٹھنڈے پانی سے غسل	156
کمر درد اور غذا	162
کمر درد اور اس کا علاج	171
کمر درد اور روایتی علاج	178
اختتامیہ	194

حمیدی

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

پہلا باب

دکھتی کمر

کمر درد انسان کے دائمی مسائل میں سے ایک ہے۔ یہ بیماری نزلہ زکام کی طرح بہت عام اور بواسیر کی طرح بہت تکلیف دہ ہے۔ بعض اوقات اس طرح معذور کر دیتی ہے جیسے فالج۔ مختلف سروے بتاتے ہیں کہ دنیابھر میں ہر پانچ میں سے چار افراد اس اذیت میں مبتلا ہیں جن میں سے کچھ کی زندگیاں معذوری کی نذر ہو چکی ہیں۔ امریکہ میں یہ بیماری وبا کی طرح پھیلی ہوئی ہے جس کی گرفت میں سات کروڑ پچاس لاکھ افراد ہیں۔ ان میں سے بیس لاکھ لوگ ایسے ہیں جن کی ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف نے انھیں معذور بنا رکھا ہے۔ برطانیہ میں ایک تہائی لوگ پندرہ روز میں ایک دفعہ ضرور اس بیماری کا نشانہ بنتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ اپنا علاج خود ہی کرتے ہیں شائد ایک فی صد لوگ ڈاکٹر سے رجوع کرتے ہیں۔ اپنا علاج آپ کرنے والے مریض عجیب و غریب اور دلچسپ طریقے اپناتے ہیں۔ کچھ لوگ تانبے کے کنگن یا بازو بند پہنتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی جیب میں آلو کے ٹکڑے رکھتے ہیں۔ ایک برطانوی بیرسٹر کمر درد سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی جرابوں میں گندھک (سلفر) بھر لیتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی کمر کے گرد گلابی رنگ کا ربن باندھ لیتے ہیں۔ سب سے دلچسپ علاج یارک شائر کے ایک تاجر کے پاس ہے

وہ کمر درد سے چھٹکارا پانے کے لئے کچھوے پر بیٹھ جاتے ہیں۔ وہ بتاتے ہیں کہ کینیا میں انہیں کمر درد کا مرض لاحق ہو گیا کئی ڈاکٹر آزمائے گئے لیکن افاقہ نہ ہوا تب "کی کویو" نامی ایک جادوگر ڈاکٹر سے رجوع کیا گیا وہ ایک کچھوا اٹھا لایا اور بولا کہ اس پر بیٹھو۔ کچھوے نے کام کر دکھایا اور درد رفو چکر ہو گیا۔

دنیا میں ہر جگہ مقامی علاج اور ٹونے ٹوٹکے ہیں۔ مقامی نسخوں میں کئی باتیں آپس میں متضاد ہوتی ہیں جیسے ایک طریقہ علاج میں مشورہ دیا جاتا ہے کہ کمر درد کے مریض اپنی غذا میں ریوند چینی کا استعمال بالکل ترک کر دیں کیونکہ اس میں آگزالک ایسڈ کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جبکہ اسی بیماری کے لئے ایک علاج میں ریوند چینی بڑی مقدار میں استعمال کی جاتی ہے۔ پہلے مشورہ کی بنیاد یہ قرار دی گئی ہے کہ آگزالک ایسڈ بیماری کی شدت بڑھا دیتی ہے چنانچہ یورپ میں کمر درد کے مریضوں کو ریوند چینی کی شراب پینے سے منع کیا جاتا ہے۔ جبکہ دوسرا مشورہ لارڈ ایلٹسن کا مجرب نسخہ استعمال کرنے کے لئے ہے جس میں شہد گندھک اور ٹارٹر کی کریم کے ساتھ ریوند چینی وافر مقدار میں شامل ہے۔ یہ ایک قدیم نسخہ ہے جسے لارڈ ایلٹسن نے اٹھارہویں صدی میں کہیں سے تین سو پونڈ میں خریدا اور بعد ازاں مفاد عامہ میں اسے مشتہر کر دیا۔

کمر درد کے بہت سے علاج قدیم جادوگری پر مشتمل ہیں۔ جن کی سائنسی توضیح کچھ نہیں محض لوگوں کی ضعیف الاعتقادی ہے۔ برطانیہ میں کونیٹیلے نامی گاؤں کے باہر ایک پتھریلی چٹان ہے۔ کمر درد کے مریضوں کو شفا پانے کے لئے اس چٹان میں موجود ایک سوراخ سے اس طرح رینگ کر گزرنا پڑتا ہے کہ ان کا جسم دیواروں کو نہ چھوئے۔ اس طرح کامیابی سے گزرنے والا مریض شیطان کے غلبے سے آزاد ہو جاتا ہے چنانچہ اسے کمر درد سے نجات مل جاتی ہے۔ وہاں کے لوگوں کا خیال ہے کہ شیطان اس سوراخ سے نہیں گزر سکتا۔۔۔۔۔ غیر مرئی قوت سے علاج کا ایک اور ذریعہ جرمنی میں سینٹ مائیکل کے چرچ کی زیارت ہے۔ بام برگ میں واقع اس چرچ میں بشپ اوٹو کا مزار ہے جہاں پر کمر درد کے مریضوں کو مزار میں بنی ایک تنگ جگہ سے رینگ کر گزرنے کی رسم ادا کرنا ہوتی ہے۔ بشپ اوٹو بارہویں صدی کے آغاز میں مرا تھا۔ اس نے مرنے سے پہلے اپنے عقیدت مندوں کو ہدایت کی تھی کہ اس کو اس انداز میں دفنایا جائے کہ کمر درد کے مریضوں کو اس سے رابطہ میں سہولت رہے۔ چنانچہ اس کا سنگ

تابوتی گھٹنوں کے لئے خلا والے ڈیسک کی طرح بنایا گیا۔ بہت سے کمر درد کے پرانے مریض اوٹو کے مقدس راستے سے رینگتے ہوئے گزرنے پر شفایاب ہو چکے ہیں۔

اعتقاد کی بنیاد پر شفا حاصل کرنے کی مثالیں تو بے شمار ہیں۔ 1514ء میں ڈچ سکالر اراسمس شدید قسم کے کمر درد میں مبتلا ہو گیا۔ وہ سفر میں تھا کہ گھوڑا بھڑک اٹھا اور اس کی وحشیانہ اچھل کود سے اراسمس کی کمر درد سے جکڑی گئی۔ اس کے سائیس نے اسے گھوڑے سے اترنے میں مدد دی لیکن اراسمس کے لئے ایک قدم چلنا بھی اذیت ناک تھا وہ وہیں بیٹھ گیا اور سینٹ پال سے دعا کی کہ اگر وہ اسے چلنے پھرنے کے قابل کر دے تو وہ (اراسمس) انجیل میں موجود سینٹ پال کے خطوط کا مکمل ترجمہ کرے گا۔ دعا مانگنے کے چند منٹ بعد اراسمس ٹھیک ہو گیا اور گھوڑے پر سوار ہو کر آگے چل پڑا۔ (حالانکہ بعدازاں اراسمس نے سینٹ پال کے خطوط کا ڈچ میں ترجمہ کرتے ہوئے یہ حشر کیا سینٹ پال کو اس کا علم روحانی طور پر پہلے سے ہونا چاہیے تھا اور اراسمس کو تندرست کرنے کی بجائے سرراہ معذور چھوڑ دینا چاہیے تھا)

ڈاکٹر حضرات آج کل کمر درد کے علاج کے لئے زیادہ سے زیادہ سائنسی انداز میں کام کرتے ہیں۔ علاج تجویز کرنے سے پہلے سو فیصد درست تشخیص کی کوشش کی جاتی ہے۔ تاہم یہ کوئی آسان بات نہیں کیونکہ کمر درد کی سینکڑوں وجوہات ہو سکتی ہیں۔ کچھ تو عموماً پوشیدہ رہتی ہیں اور تشخیص کے دوران کم ہی سامنے آتی ہیں۔ کچھ عام وجوہات درج کی جا رہی ہیں۔

☆ پٹھوں کا کھنچاؤ۔۔۔۔ عموماً کمر کا نچلا حصہ کھنچے ہوئے پٹھے کا مقام ہو سکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کمر درد بعض اوقات تناؤ کا سر درد بھی ہوتا ہے جو سرک کر نیچے والے حصے میں چلا جاتا ہے۔

☆ رگوں کا تناؤ۔۔۔۔ کمر جھکا کر زیادہ دیر تک کھڑے رہنے یا زیادہ جھک کر بیٹھنے کی وجہ سے ہڈیوں کو جوڑنے والی سخت رگیں اور بند تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ ریڑھ کی ہڈی کی نامناسب ساخت۔۔۔۔ ریڑھ کی ہڈی کا کسی ایک پہلو کی جانب ہونا۔ پشت کے اوپر والے حصے کا زیادہ گولائی

میں ہونا یا ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ کھوکھلا پن (گہرا خم) کھڑے ہونے یا بیٹھنے کے انداز (پوسچر) کے تناؤ کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ لیکن یہ سب نقائص کمر درد کی ناگزیر وجوہات نہیں۔ کچھ مریض اپنے آپ کو تمام عمر کے لئے کمر درد کے حوالے کر دیتے ہیں کیونکہ ان کی ریڑھ کی ہڈی کی ساخت مناسب نہیں ہوتی۔ لیکن یہ کوئی جواز نہیں۔ کسی کو یہ کہنا کہ تمہیں تو اعصابی مریض بننا ہی تھا کیونکہ تمہارے والدین تمہارے بچپن میں ہی بچھڑ گئے تھے یا یہ کہہ دینا کہ تمہیں تو دھوپ کی تمازت نے جھلسانا ہی تھا کیونکہ تمہاری جلد سفید ہے۔ یونیورسٹی آف کوپن ہیگن کی تحقیق کے مطابق نامناسب ساخت والی غیر پیچیدہ ریڑھ کی نامناسب ساخت کی ہڈی جس طرح کمر درد کے مریضوں میں ہوتی ہے اسی طرح صحت مند افراد میں بھی ہوتی ہے۔

☆ ایک غلط تصور—— کمر درد کے علاج میں 1934ء میں ایک ایسی بات سامنے آئی جس نے ماضی کے تصورات کو تبدیل کر دیا اور کمر درد کے علاج کی کوششوں کو صفر کر دیا۔ دو آرتھوپیڈک سرجنوں نے انکشاف کیا کہ ریڑھ کی ہڈی میں درد سرکے ہوئے قرصوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ (قرص ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے درمیان ریشوں پر مشتمل شاک آبزاربر ہوتے ہیں) تب سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہر طرح کے شدید کمر درد اور شیاٹیکا کسی قرص کے سرک جانے سے ہوتے ہیں۔ حالانکہ ان قرصوں کا سرک جانا عام سی بات ہے جو درد کا باعث نہیں بنتے تاہم بے آرامی کی کیفیت ضرور پیدا ہوتی ہے۔

☆ ریڑھ کے مہروں کا سوج جانا یا بڑھ جانا—— عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ریڑھ کی ہڈی میں مخصوص تبدیلیاں آتی ہیں۔ قرص پتلے ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ سوج جاتے ہیں مہروں کی ہڈیاں نوکیلی ہو کر بڑھ جاتی ہیں۔ یہ سب مہروں کے ساتھ یا

ان کے اردگرد ہوتا ہے چنانچہ مخصوص حالات میں یہ کمر درد کا سبب بن جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں یہ تبدیلیاں تیس سال کی عمر کے قریب ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں اور ساٹھ سال کی عمر میں لوگوں میں عام ہو جاتی ہیں۔ اس طرح کے سبھی افراد اگر وہ کمر درد میں مبتلا ہو جائیں تو انہیں کہا جاتا ہے کہ آپ اب اپنے آپ کو حالات کے رحم وکرم پر چھوڑ دیں کیونکہ آپ کے ایکسرے ظاہر کرتے ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی میں ناقابل اصلاح تبدیلیاں ہو چکی ہیں۔ لیکن یہ درست نہیں کیونکہ یہ تبدیلیاں عمر کے اس حصہ میں صحت مند لوگوں میں بھی آ چکی ہوتی ہیں جبکہ کمر درد ان تبدیلیوں کے ساتھ دیگر اسباب پیدا کر رہے ہوتے ہیں۔

☆ پہلو کی ضرب—— 1927ء میں میڈیکل کے ایک جریدے میں چھپنے والے ایک مضمون میں بتایا گیا کہ کمر درد کا ایک سبب ریڑھ کی ہڈی کے دونوں پہلوؤں میں سے ایک پہلو پر لگنے والی کوئی ضرب یا چوٹ بھی ہو سکتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے دونوں پہلوؤں پر چھوٹے چھوٹے جوڑ ضرب یا چوٹ سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہ جوڑ جسم کے مڑنے سے بھی متاثر ہو جاتے ہیں اور سوج جاتے ہیں۔ اس کی سوجن بالکل اسی طرح ہوتی ہے جس طرح گھٹنے یا ٹخنے کی چوٹ ضرب دباؤ یا موڑ سے سوج جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ سوجے ہوئے چھوٹے چھوٹے جوڑ ریڑھ سے نکلنے والی رگوں پر تکلیف دہ دباؤ ڈالتے ہیں۔

کمر درد کے لاتعداد میکانکی اسباب کی وضاحت آسان ہے اور ممکن ہے پڑھنے والوں کے لئے دلچسپی کا سامان ہوں تاہم عملی طور پر ان کا فائدہ بہت کم ہوتا ہے۔ یوں بھی یہ کتاب علم الاعضا کی کوئی نصابی کتاب نہیں نہ ہی یہ آرتھوپیڈک پیتھالوجی کا مینوئیل ہے۔ اس لئے ہم اس کی طرف نہیں آتے۔ بہت سے ڈاکٹر حضرات بھی اعتراف کرتے ہیں کہ وہ کمر درد کے مختلف اسباب کے درمیان امتیاز نہیں کر سکتے جہاں ڈاکٹروں کا یہ حال ہو وہاں عام آدمی کی بے بسی کا اندازہ کیا جا سکتا ہے جیسا کہ "پریکٹیشنرز" کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حالیہ شمارے میں اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ اکثر ڈاکٹر صاحبان کمر درد کے مختلف اسباب اور ان کی مختلف اقسام میں تمیز نہیں کر سکتے مگر خوش قسمتی سے یہ کوئی اتنی بڑی کمزوری نہیں۔ ممکن ہے آپ الیکٹرانک ٹیکنالوجی سے واقف نہ ہوں اور مائیکرو کمپیوٹر چلانا نہ جانتے ہوں یا پھر اسی طرح آپ انسانی ہڈیوں اور بالخصوص ریڑھ کی ہڈی کے بارے میں نہ جانتے ہوں لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا تاہم اتنا ضروری ہے کہ آپ کو چند ایک مصدقہ اور آزمودہ علاج کے بارے میں آگاہی ہو۔ اس سے آپ کو کمر درد اور شیاٹیکا سے کسی انجکشن' سرجری اور ہسپتالوں کے طویل چکروں میں پڑے بغیر افاقہ اور نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

کمر درد کے مریضوں کے لئے سب سے پہلی تحریر 5 ہزار سال پرانی ہے جو غالباً" امہوتپ کی طرف سے بنوائی گئی۔ وہ فرعون مصر کا طبیب اور ماہر تعمیرات تھا۔ اس کے ذمہ اہرام کی تعمیر تھی۔ چونکہ اہرام کی تعمیر کے کٹھن کام میں مزدور کمر درد میں مبتلا ہو جاتے تھے اس لئے درد سے علاج کا نسخہ ایک پتھریلی تختی پر کندہ کروا دیا گیا جو ماہرین آثار قدیمہ کو کھدائی کے دوران ملی۔ قدیم زبانوں کا ترجمہ کرنے والوں کو صرف اتنی تحریر پڑھنے کو ملی "----- تمہیں چاہیے کہ اسے کمر کے بل سیدھا لٹا دو----- تمہیں چاہیے کہ اسے-----" اس کے بعد کی عبارت نہیں مل سکی۔ اس کتاب میں کمر درد کے مریضوں کے لئے علاج کی بنیادی ہدایات میں جہاں امہوتپ کی تحریر ختم ہوتی ہے وہاں سے ایک جرمن ڈاکٹر کی ہدایات ترتیب وار دی جا رہی ہیں تاکہ شیاٹیکا اور کمر درد پر قابو پانے کے لئے رہنمائی مل سکے۔ اس پر عمل درآمد سے مریضوں کی اکثریت ایک ہفتے کے اندر بیک وقت درد سے افاقہ حاصل کر لیتی ہے۔

عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ اس مرض میں مبتلا افراد کی بیماری بڑھ جاتی ہے اس کی وجہ یہ نہیں کہ بیماری کا علاج ممکن نہیں بلکہ اس لئے کہ ان کا علاج غلط انداز میں کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کمر درد میں مبتلا ہو گئے ہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ اب ساری عمر کے لئے معذور ہو گئے ہیں۔ نیویارک کے گیری کو کمر کی شدید تکلیف کے باعث فائر بریگیڈ کے عملے سے نکال دیا گیا لیکن چند سالوں میں اس نے حیرت انگیز طور پر اپنی بیماری پر قابو پا لینے کے بعد ایمپائر اسٹیٹ بلڈنگ کی 1575 سیڑھیاں چڑھنے کے مقابلے میں حصہ لیا اور پندرہ دوسرے افراد میں وہ اول رہا اس نے 86 منزلہ عمارت

کی سیڑھیاں 12 منٹ 32 سیکنڈ میں پھلانگ کر ناقابل یقین معرکہ سر کر لیا۔

آپ کو بھی کمر درد کے ہاتھوں مغلوب ہو کر بیٹھ رہنے کی ضرورت نہیں اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ یہ ہدایات تیس برسوں کے تجربات پر مبنی ہیں لیکن ایک بات ضروری ہے کہ آپ واقعی صحت یاب ہونا چاہتے ہیں کیونکہ کچھ لوگ اپنی تکلیف کا اظہار کر کے حاصل ہونے والی ہمدردی سے تسکین حاصل کرتے ہیں۔ اسی طرح کچھ لوگ اپنے اس مرض کے بہانے کام کاج سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگر آپ بھی تن آسانی کے خواہشمند ہیں اور کمر کی تکلیف کو ایک خوبصورت بہانے کے لئے ساتھ رکھنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو یہ کتاب پڑھنے کی ضرورت نہیں۔

کمر درد پر قابو پانے کے لئے وقت اور کوشش کی ضرورت ہے۔ آئندہ صفحات میں دی گئی باتوں سے استفادہ کرنا آپ کے اس عزم سے وابستہ ہے کہ آپ صحت یاب ہونا چاہتے ہیں۔ آپ کے عزم اور ارادے میں جتنی قوت ہوگی آپ اتنا ہی فائدہ اٹھا سکیں گے۔ اس تکلیف سے صحت یاب ہونے کا عموماً" مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ لاشعوری طور پر جس ذہنی بوجھ تلے دبے ہیں اس سے نکل جائیں۔ بعض اوقات ڈاکٹر اپنے مریضوں کو یہ کہہ کر مایوس کر دیتے ہیں کہ اب آپ ساری عمر کے لئے اپنی کمر درد سے سمجھوتہ کر لیجئے اس کے آگے ہتھیار ڈال دیجئے کیونکہ یہ تکلیف زیادہ عمر کی وجہ سے ہے یا ریڑھ کی ہڈی کی پرانی گڑبڑ کی وجہ سے ہے' مہروں کے ختم ہونے کے سبب ہے یا کوئی بھی اور سبب۔ کبھی کبھار یہ درست بھی ہوتا ہے لیکن یہ کوئی آسمانی صحیفہ یا وحی نہیں کہ اب مزید کچھ نہیں ہو سکتا اور ڈاکٹر کی تشخیص حرف آخر سمجھ لی جائے۔

چند ایک معاملات میں مریضوں کو نیم معذوری قبول کر لینے پر قائل کیا جاتا ہے کہ چونکہ آپ کا مرض ناقابل علاج ہے اس لیئے بہتر ہے کہ باقی زندگی مخصوص انداز میں گذاریں۔ آپ جھکیں نہ' وزن نہ اٹھائیں' ناہموار راستہ پر نہ چلیں۔ یہ مشورہ تو کسی موٹر مکینک کے مشورہ کی طرح ہے کہ آپ کی گاڑی ٹھیک رہ سکتی ہے اگر آپ اسے پہاڑی راستوں پر نہ لے جائیں اور 30 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے زیادہ نہ چلائیں۔

روزمرہ کی بھرپور زندگی کا تقاضا تو یہ ہے کہ آپ پوری طرح متحرک رہیں۔ مکمل طور پر چاک و چوبند رہیں اور کمر درد سے آزاد رہیں۔ یہی ایک حقیقت پسندانہ مقصد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہے اگر آپ حتمی نتائج کے لئے پرعزم ہیں اور اس کتاب میں درج ہدایات پر عمل کریں۔

حمیدی

دوسرا باب

کمر درد کوئی پراسرار بیماری نہیں

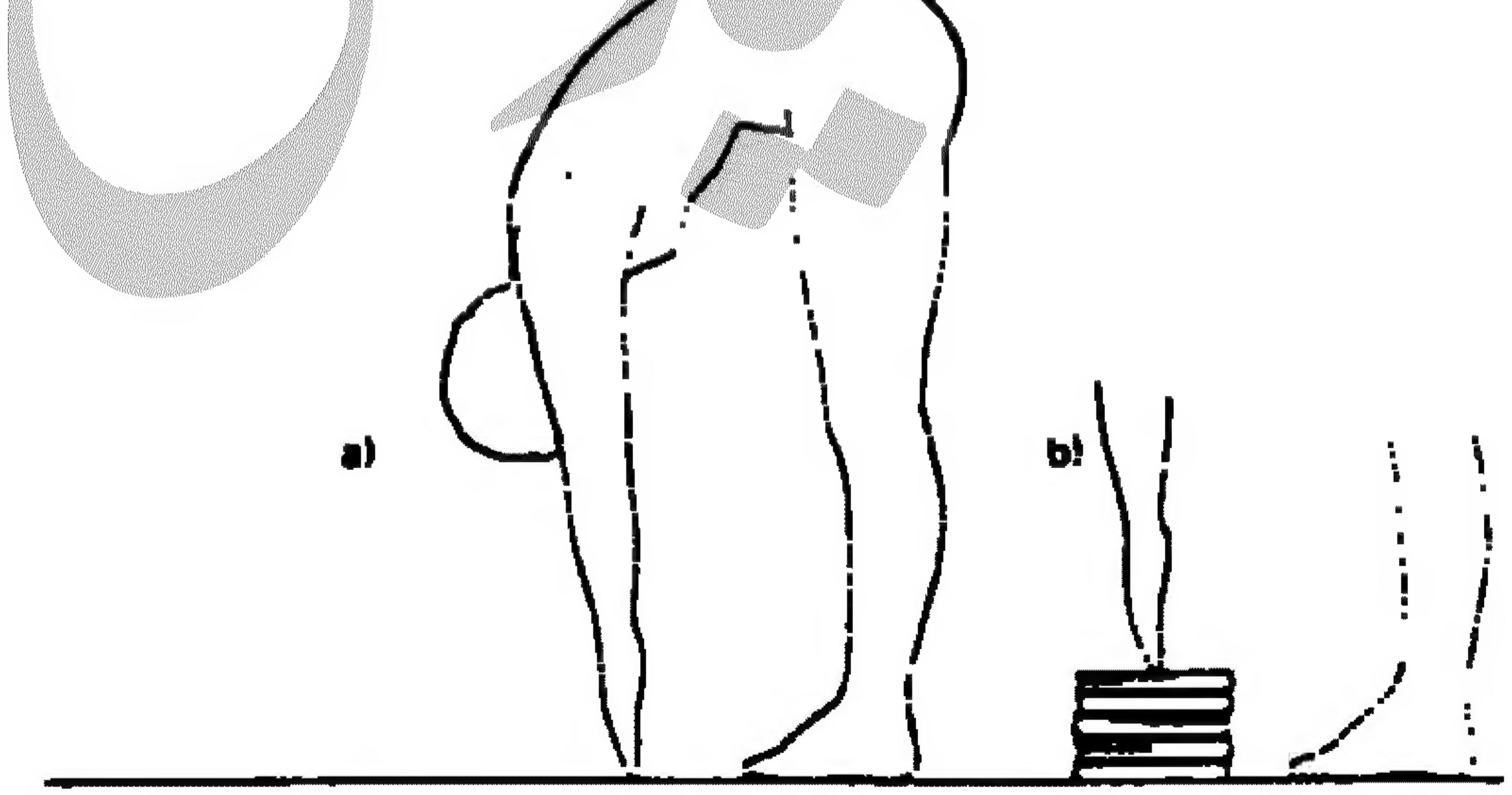
تمام لوگ ایک جیسے پیدا ہوتے ہیں لیکن کچھ دوسروں سے ذرا مختلف ہوتے ہیں۔ ایک بڑی تعداد دنیا میں جسمانی ساخت کے اعتبار سے نقائص لے کر پیدا ہوتی ہے۔ ان کے ڈھانچے کے نقائص انہیں ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف سے دوچار کرتے ہیں۔ دوسرے لوگ موروثی طور پر لمبے اور دبلے ہوتے ہیں ان کی یہ جسمانی ساخت انہیں کمر کی تکالیف اور نشست و برخاست کے انداز میں تناؤ کا شکار کرتی ہے لیکن یہ موروثی رجحانات ان رجحانات کے مقابلے میں بہت معمولی ہیں جو ہم اپنی زندگی کے سفر میں خود اختیار کرلیتے ہیں۔ کمر درد زیادہ تر طرز زندگی کی بدنظمی یا بے ترتیبی ہے۔ پیدائش کے وقت ہماری ریڑھ کی ہڈی ویسی ہوتی ہے جیسی ہمیں والدین سے ورثے میں ملتی ہے لیکن چالیس سال کی عمر میں ہماری ریڑھ کی ہڈی ویسی ہوتی ہے جس کے ہم حقدار ہوتے ہیں۔ اس کی وضاحت یوں ہوسکتی ہے کہ چالیس سال کی عمر تک پہنچتے پہنچتے ہماری نشست و برخاست کا انداز' ہماری روزمرہ زندگی میں ہمارے کام کاج اور اس کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈھنگ کے اثرات ریڑھ کی ہڈی کو ایک خاص شکل دے دیتے ہیں۔ اب اگر ہمارا اٹھنا بیٹھنا، کام کرنا ریڑھ کی ہڈی کے لئے موزوں اور جسم کی ضرورت کے مطابق اور مناسب ہے تو یہ خاص شکل قدرتی تقاضوں کے مطابق ہوگی ورنہ ہمارے لئے تکلیف کا سبب بنتی رہے گی۔

آج کے دور میں کمر درد بہت عام ہے اس کی وجہ ہمارا زندگی گزارنے کا نامناسب انداز ہے جو ہمارے جوڑوں کو سخت، پٹھوں کو پلپلا، اعصاب کو تناؤ اور ذہن کو دباؤ دے رہا ہے۔

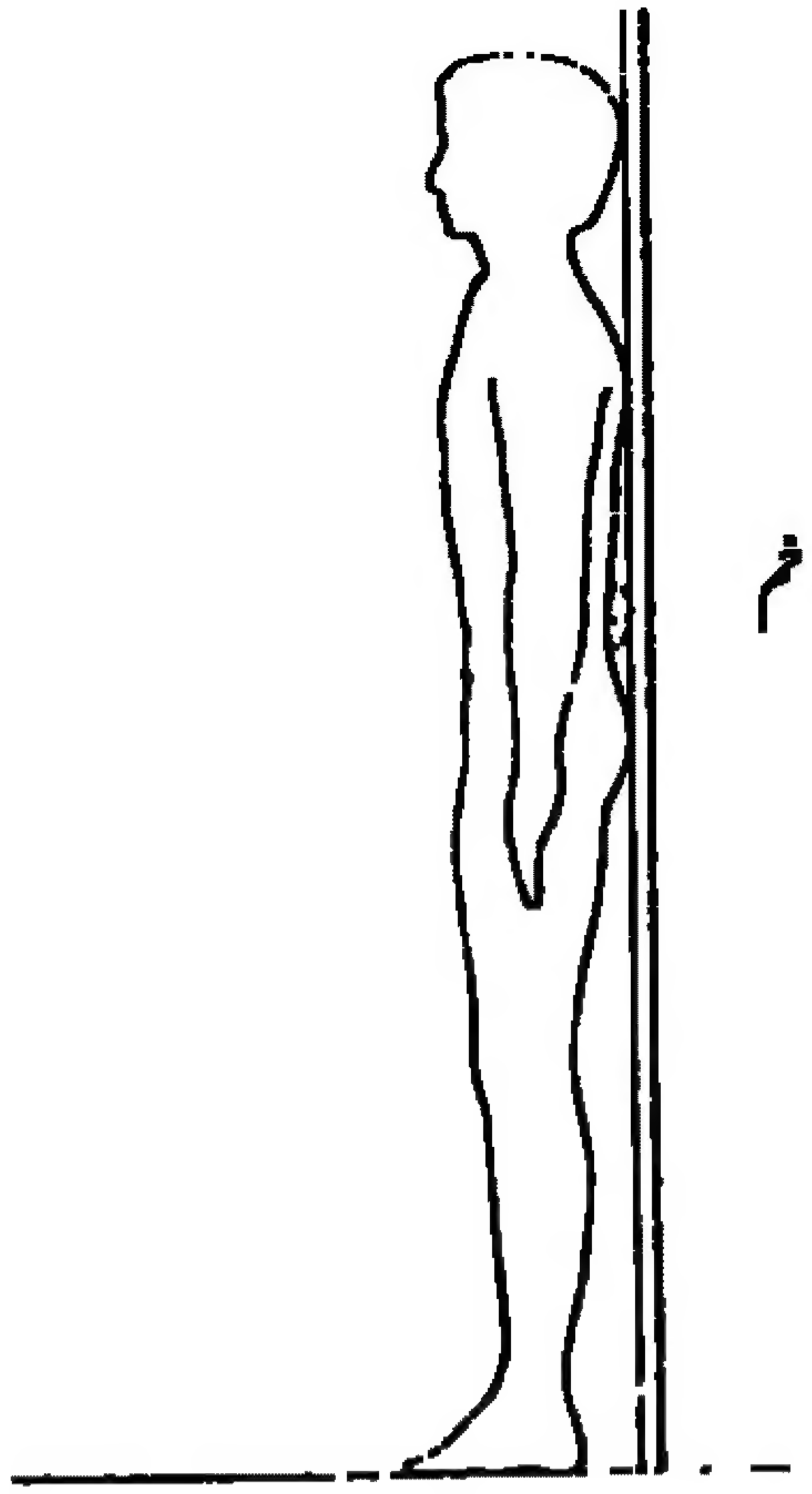
کمر درد کے حملے بغیر سبب کے نہیں ہوتے۔ ان میں کوئی اسرار نہیں ہے۔ یہ "دیوتاؤں کی طرف سے برائیوں کی سزا نہیں ہے" جیسا کہ ہمارے آباؤ اجداد سمجھتے تھے۔ ان کا سبب براہ راست میکانکی وجوہات سے ہوتا ہے جو پہلے سے بتائی بھی جا سکتی ہیں اور ان کی وضاحت بھی ممکن ہوتی ہے۔ آپ خاکہ نمبر1 اور 2 کے مطابق اپنے جسم کے لچکدار ہونے کا ٹیسٹ لے کر کمر درد کے متعلق اپنی ذمہ داری کی نوعیت سے آگاہ ہو سکتے ہیں۔



لچک کا ٹیسٹ

الف۔ گھٹنوں کو سیدھا رکھ کر زمین کو ہاتھ لگانا

ب۔ انگلیوں کی پوروں اور پنجوں کا درمیانی فاصلہ ناپنا



کھڑا ہونے کا آئیڈیل طریقہ

کمر درد کے خطرے کا اندازہ لگانے کے لئے ٹیسٹ

سوال	پوائنٹ ہاں کی صورت میں
پیشہ	
کیا آپ کا کام آپ کو بار بار جھکنے، ادھر ادھر گھومنے، بوجھ اٹھانے یا بوجھ کھینچنے پر مجبور کرتا ہے۔	2
وزن	
کیا آپ کا وزن طبی نکتہ نظر سے 2 سٹون (6.4 کے جی) سے زیادہ ہے؟	1
کیا آپ کا وزن 2 سٹون زیادہ ہے؟	2

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لچک

گھٹنوں کے بل کھڑے ہوں اور جھک کر اپنے پاؤں کو چھونے کی کوشش
کریں جیسا کہ خاکہ نمبر1 میں دکھایا گیا ہے۔ اگر آپ کی انگلیاں
زمین تک نہیں پہنچتی تو زمین پر کتابوں
کا اتنا اونچا ڈھیر لگائیں کہ آپ کی انگلیاں انہیں چھونے
لگیں۔ اس صورت میں اگر کتابوں کی اونچائی 2 انچ سے کم ہے (5 سم) 1
اونچائی 2 سے 4 انچ ہے (5 سے 10 سم) 1.50
اونچائی 4 انچ سے زیادہ ہے (10 سم) 2

ڈرائیونگ

کیا آپ ہر ہفتے میں 100 میل (160 کلو میٹر سے زیادہ 1
ڈرائیونگ کرتے ہیں؟

تمباکو نوشی

کیا آپ روزانہ 20 سگریٹ سے کم تمباکو نوشی کرتے ہیں .50
روزانہ 20 سے زیادہ سگریٹ پیتے ہیں۔ 1
(دونوں میں سے ایک سوال کا سکور لکھا جائے)

ہسٹری

کیا آپ ماضی میں کمر درد میں مبتلا رہے ہیں؟ 1
کیا آپ کو 20 سال کی عمر سے پہلے یہ تکلیف ہوئی تھی؟ 1
کیا آپ کو کبھی شدید کمر درد کی وجہ سے بستر تک محدود رہنا پڑا ہے؟ 2
(ہر سوال کا سکور لکھا جائے)

پوسچر

دیوار کے ساتھ پشت لگا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں جیسا کہ خاکہ نمبر2
میں دکھایا گیا ہے۔ آپ کے پاؤں دیوار سے 4 انچ (10 سم) دور ہونے
چاہیئں جبکہ آپ کا سر شانے اور پیٹھ دیوار کے ساتھ لگے ہوں۔ اس
صورت میں کیا دیوار اور آپ کی کمر (ریڑھ کی ہڈی) کے درمیان فاصلہ
آپ کے کھلے ہاتھ کی موٹائی سے زیادہ ہے 1

جسمانی ساخت

کیا آپ لمبے اور دبلے ہیں؟ 1

پیٹ کے پٹھے

فرش پر چت لیٹ جائیں آپ کے پاؤں کسی فرنیچر وغیرہ میں اڑے ہوئے ہوں یا اپنے
ساتھی سے کہیں کہ وہ آپ کے پاؤں اپنی جگہ سے ہلنے نہ دے۔ اب آپ اپنے آپ
کو بیٹھنے کی پوزیشن میں لائیں۔
(الف) اس صورت میں کہ آپ کے ہاتھ آپ کے سینے پر ہوں۔
(ب) اس صورت میں کہ آپ کے ہاتھ گردن کے پیچھے ہوں اور بازو زمین سے
لگے ہوں۔
کیا آپ پوزیشن (الف) کے ساتھ بیٹھ سکتے ہیں۔ 2
کیا آپ پوزیشن (ب) کے ساتھ بیٹھ سکتے ہیں۔ 1
(ایک سوال کا سکور لکھا جائے)

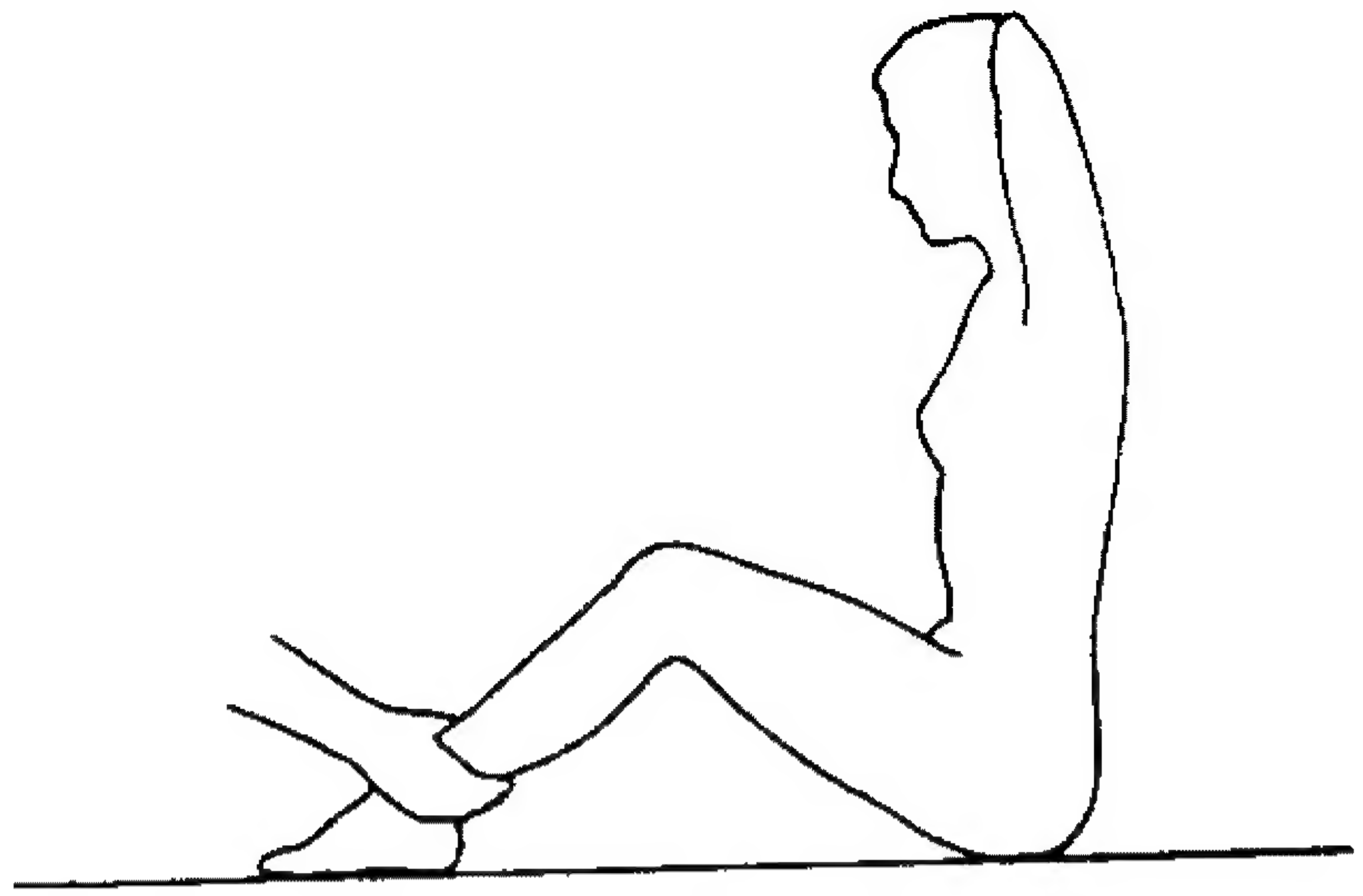
خطرے کا تناسب

اگر آپ کے پوائنٹ 5 سے کم ہیں تو خطرہ بہت کم ہے۔
اگر پوائنٹ 5 سے 10 ہیں تو خطرے کے امکانات موجود ہیں۔
اگر پوائنٹ 10 سے زیادہ ہیں تو بہت زیادہ خطرہ موجود ہے۔

اس ٹیسٹ میں آپ کا نتیجہ کچھ بھی ہے۔ آپ اپنی کمر کی صحت کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کر کے بہتر بنا سکتے ہیں۔ آپ کے پوائنٹ جتنے زیادہ ہیں آپ کو اسی قدر جلد ضرورت ہے کہ بحالی کے پروگرام پر عمل کرنا شروع کر دیں چونکہ آپ نے یہ کتاب خرید کر یا عاریتاً لے کر پڑھنا شروع کر دی ہے اس کا مطلب ہے کہ آپ کمر درد کے پرانے یا حالیہ مریض ہیں۔ چنانچہ آپ اپنی فراغت میں اس کتاب سے مستفید ہو کر اپنے درد سے نجات حاصل کر سکیں گے۔ اگر آپ جلدی سے بہتری کے خواہشمند ہیں تو مندرجہ ذیل سوالنامے کی روشنی میں اپنی کمر درد سے نجات کے لئے متعلقہ باب پڑھیئے۔

کیا آپ کی کمر دکھتی ہے جب آپ کھڑے ہوتے ہیں؟

www.iqbalkalmati.blogspot.com



پیٹ کے پٹھوں کی مضبوطی کا امتحان

اس کا مطلب ہے کہ:

(الف) آپ کا پوسچر کمزور ہے (دیکھیے باب نمبر6)

(ب) آپ کا وزن زیادہ ہے (دیکھیے باب نمبر3)

(ج) آپ کے ٹمی مسلز کمزور ہیں۔ (دیکھیے باب نمبر8)

کیا بیٹھنے سے درد بڑھ جاتا ہے؟

اس کا مطلب ہے کہ:

(الف) آپ غلط پوسچر (انداز) میں بیٹھتے ہیں (دیکھیے باب نمبر8)

(ب) آپ کی ریڑھ کی ہڈی سخت ہے۔۔ اس میں مطلوبہ لچک نہیں (دیکھیے باب نمبر13) کیا آگے جھکنے سے آپ کے کمردرد میں اضافہ ہوتا ہے

جب آپ باغبانی کرتے ہیں۔ کپڑوں پر استری کرتے ہیں یا باورچی خانہ میں کھانا بناتے ہیں۔

اگر ایسا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ

(الف) آپ کی ریڑھ کی ہڈی اتنی سخت ہے

کہ مطلوبہ لچک پیدا نہیں ہوتی (دیکھیے باب نمبر13)

(ب) آپکے کام کرنے کی جگہ بہت نیچی ہے (دیکھیے باب نمبر14)

کیا آپ پیٹ کے بل لیٹنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں اور

کیا آپ چت لیٹیں اور دونوں ٹانگیں پھیلائیں تو کمردرد بڑھ جاتا ہے

اس کا مطلب ہے کہ آپ کی پشت کھوکھلی ہے۔ (دیکھیے باب نمبر6)

کیا گرم پانی سے غسل آپ کو افاقہ دیتا ہے؟

(الف) اس کا مطلب ہے کہ آپ کی پشت کے پٹھے بہت سخت ہیں (باب نمبر19)

(ب) یا آپ اپنے آپکو بہت تناؤ میں رکھے ہوئے ہیں (باب نمبر15)

کیا آپ کو کمردرد کی تکلیف بہت اونچی جگہ سے گرنے یا بوجھ اٹھانے کے بعد ہوئی؟

اگر ایسا ہے تو اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ

آپ کو کمر میں کوئی چوٹ یا ضرب آئی تھی جس کا علاج نامناسب طریقے سے ہوا (باب نمبر13)

کیا آپ جب صبح سو کر اٹھتے ہیں تو بستر سے اترتے وقت آپ کی کمر سخت اور درد سے بھری ہوتی ہے لیکن جب آپ چلنا پھرنا شروع کرتے ہیں تو فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے؟

اس کا مطلب ہوسکتا ہے کہ:

(الف) آپ غیرمناسب بستر پر سوتے ہیں (باب نمبر10)

یا (ب) آپ کی کمر مناسب حد تک نرم نہیں اور رات کے آرام کے دوران ساکت پڑے رہنے سے زیادہ سخت ہو جاتی ہے (باب نمبر13)

کیا ڈرائیونگ سے کمردرد میں اضافہ ہو جاتا ہے؟

اس کا سبب اعصابی دباؤ' غیر آرام دہ ڈرائیونگ سیٹ یا تھرتھراہٹ کی زیادتی ہوسکتے ہیں۔ (باب نمبر9)

کیا آپ کے کمردرد میں ناہموار جگہ پر چلتے یا ڈھلوان سے اترتے ہوئے اضافہ ہو جاتا ہے؟ اس کی وجہ آپکے کولہوں کے جوڑ میں مناسب لچک نہ ہونا ہے۔(باب نمبر12)

اگر آپ شدید قسم کے درد کمر یا شیاٹیکا میں مبتلا ہیں جس نے آپ کے چلنے پھرنے کو محدود کر رکھا ہے۔ آپ کی نیند ڈسٹرب ہوچکی ہے۔ چلنا پھرنا کپڑے بدلنا' کھانسنا مشکل ہوچکا ہے تو آپ کو فوری مدد کی ضرورت ہے۔ لیکن اس کے لئے آپ کو ساری کتاب کھنگالنے کی ضرورت نہیں درج ذیل اقدامات آپ فوری طور پر کرسکتے ہیں۔

کمردرد اور شیاٹیکا کے لئے ابتدائی امداد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

1_ بیڈ ریسٹ 24 سے 48 گھنٹے تک بستر میں گذاریں- مزید تفصیل کے لئے باب نمبر 18)

2_ Traction _ پھیلاؤ بعض اوقات ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب پر حاوی دباؤ کو ختم کر دیتا ہے- (باب نمبر17)

3_ Support _ کمر پر بیلاڈونا پلاسٹر چڑھا کر درد کم کیا جاسکتا ہے (باب نمبر27)
کمر بند یا بیلٹ استعمال کر کے تکلیف کم کی جاسکتی ہے (باب نمبر27)

4_ درد سے آفاقہ- ادویات سے بھی ہو سکتا ہے- جوابی ہیجان پیدا کرنے سے بھی ہو سکتا ہے (باب نمبر21)

آکو پریشر (باب نمبر23)
ٹھنڈے پانی کا استعمال (باب نمبر24)
تنفس پر قابو رکھنا (باب نمبر27)
رائی کا استعمال (باب نمبر27)
اپنی ذہنی قوت کا استعمال (باب نمبر27)

ان اقدامات سے درد کے شدید حملے تین چار دنوں میں رک جاتے ہیں- تاہم اگر ان اقدامات کے باوجود درد ختم نہ ہو تو ایسے مریض کو کسی ماہر کی تشخیص اور تجربہ کار ڈاکٹر کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے- اگر درج ذیل علامتیں پیدا ہوں تو فوری طبی امداد حاصل کرنا چاہیے-

1_ پاخانے یا پیشاب کے نظام میں کوئی خلل محسوس ہو-

2_ پیٹھ اور اعضائے تولید کے علاقے میں بے حسی محسوس کرتے ہیں یا وہاں سوئیوں کی چبھن کا احساس ہو-

3_ درد محسوس کریں جو چلنے پھرنے اور پوسچر کی تبدیلی سے متعلق نہ ہو-

4_ اگر آپ کو طیش/ غصہ آ رہا ہو- زیادہ تیز بخار کی کیفیت ہو یا ایسی ہی کوئی دوسری بیماری کی علامت-

ایک دفعہ جب آپ کو شدید درد سے آفاقہ ہو جائے تو آپ کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق علاج اور مجوزہ معمولات اپنانے چاہیں تاکہ یہ کیفیت دوبارہ پیدا نہ ہو- اپنے

آپ کو ساری عمر کے لئے کمر درد کے حوالے نہ کر دیں- اپنے کام اور سماجی زندگی کو اس عارضے کے ہاتھوں نامکمل نہ رہنے دیں- اس بیماری سے متعلقہ تمام پریشان کن سوالات کے جواب اس کتاب میں موجود ہیں تاہم اگر آپ کو اپنے مسئلہ کا حل ان صفحات میں نہ ملے تو پھر صورت حال یقیناً" زیادہ سنگین ہے اور آپ کو کسی ایکسپرٹ کے مشورہ کی ضرورت ہے-

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیسرا باب

کمر درد اور موٹاپا

ہم ایک سست دور میں زندگی بسر کر رہے ہیں اس دور میں آبادی کا ایک بڑا حصہ جسمانی مشقت کے بغیر اور ضرورت سے زیادہ وزن (موٹاپے) کے ساتھ جی رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کا وزن ان کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھ رہا ہے چنانچہ ان کی کمر کے گرد گوشت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کولھے بھاری بھرکم ہو جاتے ہیں اور ٹھوڑی کے نیچے گوشت لٹکنے لگتا ہے۔ اس صورت حال کے نتیجے میں بیماریاں بڑھ رہی ہیں۔ ایسے لوگ جو دس فی صد زیادہ وزن رکھتے ہیں انہیں عام لوگوں سے دوگنا زیادہ بیماریوں کا شکار ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ ان کو طویل عرصہ تک امراض اپنی گرفت میں رکھتے ہیں۔ جن میں تھکن' مایوسی' سانس کی تکلیف' بدہضمی اور کمر درد شامل ہیں۔

موٹے لوگوں کو اندازہ نہیں ہوتا کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی پر کتنا دباؤ ہے۔ 50 کلو زیادہ وزن رکھنے والے مریض عام سی بات ہے۔ بعض اوقات ان کا جسم کئی سال تک اس وزن کے ساتھ معمول کے فرائض سرانجام دیتا رہتا ہے لیکن بالاخر موٹاپے کا بوجھ اپنا اثر دکھاتا ہے اور ان کی پشت مدد کے لئے چیخ اٹھتی ہے۔ موٹے مریض عموماً" میرے پاس اس امید کے ساتھ آتے ہیں کہ ان کی تکلیف کے خاتمہ کے لئے کوئی معجزہ کر دکھاؤں۔ لیکن یہ معجزہ میرے پاس نہیں خود ان کے پاس ہوتا ہے جسے ظہور

میں لانے کے لئے انہیں اپنے آپ کو محتاط رکھنا پڑتا ہے خصوصاً" جب وہ کھانے کے لئے بیٹھتے ہیں۔ میں سبھی موٹے مریضوں سے بار بار ایک بات کرتا ہوں کہ وہ ذرا تصور کریں کہ اگر انہیں 50 کلو سیمنٹ کا ایک تھیلا اٹھا کر تین سے چار میل تک چلنا پڑے۔ اسے گاڑی سے نکالنا اور رکھنا پڑے۔ اسے لے کر سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا پڑے اس صورت حال میں ان کا اپنا کیا حال ہوگا۔ وہ تسلیم کرتے ہیں کہ یہ کام انہیں نڈھال کر دے گا۔ چنانچہ میرا یہی جواب ہوتا ہے کہ وہ اپنے زیادہ وزن کی صورت میں پچاس کلو کا ایک تھیلا لئے پھر رہے ہیں اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ اس بوجھ سے پشت کے پٹھے تھک جائیں گے' جوڑ دباؤ کا شکار ہو کر پھیل جائیں گے اپنی اصلی حالت میں نہ رہیں گے اور خاص طور پر ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں کی شکل بگڑ جائے گی۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ موٹے مریض اپنی ایکسرسائز کا انداز بدلیں اور کھانے میں احتیاط برتیں اس طرح وہ اپنی کمر کی چربی کم کئے بغیر کمر درد پر قابو پانے میں عموماً" کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ اوور ویٹ (زیادہ وزن والے لوگ) اپنے لئے کمر درد اور شیاٹیکا کے خطرات بڑھا لیتے ہیں۔ موٹاپے کے ساتھ آپ ایک سمارٹ اور مستعد فرد کی طرح تو زندگی نہیں گزار سکتے۔

موٹاپے کے شکار لوگوں کا پوسچر (اٹھنے بیٹھنے کا انداز) بہت غلط ہوتا ہے۔ وہ اپنا اضافی وزن بڑھے ہوئے پیٹ کی صورت میں اپنے آگے رکھے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ریڑھ کی ہڈی پر بوجھ پڑتا ہے ان کی کمر قدرتی اور آرام دہ پوسچر میں نہیں رہتی اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان کی ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ پھسل جاتے ہیں اور فورامین کا محیط کم ہو جاتا ہے جس میں سے ریڑھ کی ہڈی کے اعصاب نکلتے ہیں۔ اس طرح اعصابی خلل کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مسلسل پھیلاؤ سے جسم کا وزن ریڑھ کی ہڈی کے ابتدائی مہروں پر بھی پڑتا رہتا ہے جس سے اس کے زخمی (متاثر) ہونے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ان مہروں اور جوڑوں کی قدرتی شکل بگڑ جاتی ہے۔ جو ایک خاص مدت کے بعد بوجھ اٹھانے کے قابل نہیں رہتی اور خود تکلیف کا سبب بن جاتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ان کے مہروں اور جوڑوں کی قدرتی شکل بگڑ جاتی ہے۔ جو ایک خاص مدت کے بعد بوجھ اٹھانے کے قابل نہیں رہتی اور

خود تکلیف کا سبب بن جاتی ہے۔ موٹے لوگوں کی طرح حاملہ عورتوں میں بھی کمر درد اور شیاٹیکا میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں کیونکہ وہ بچے کی صورت میں اپنے آگے بوجھ اٹھائے رہتی ہیں۔ یہ بوجھ ان کی ریڑھ کی ہڈی کو پیچھے کی طرف تکلیف دہ بینڈ (جھکاؤ) پر مجبور رکھتا ہے۔ اگر ہم دائیں ہاتھ میں شاپنگ باسکٹ اٹھائے ہوئے ہوں تو ہماری ریڑھ کی ہڈی کے بائیں پہلو کے پٹھے ہمیں دائیں طرف جھکنے سے بچاتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم اپنے پیٹ پر ایک اونس چربی بڑھا لیتے ہیں تو ردعمل کے طور پر ہماری کمر کے پٹھے معمول سے بڑھ کر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں اور ہمیں آگے کی طرف گرنے سے بچانے کے لئے اور توازن برقرار رکھنے کے لئے تناؤ برداشت کرتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق بڑھے ہوئے پیٹ کا ایک پونڈ اضافی وزن ہماری کمر پر 10 پونڈ وزن کے برابر دباؤ ڈالتا ہے اس طرح جس فرد کا اضافی وزن 4 سٹون (25.5 کلوگرام) ہے مستقل طور پر اس کی کمر کے پٹھوں اور ریڑھ کی ہڈی پر ایک ٹن وزن کے برابر دباؤ رہتا ہے جس کا نتیجہ کیا ہو سکتا ہے عام آدمی بھی سمجھ سکتا ہے۔ کمر درد اور شیاٹیکا میں مبتلا افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو موٹاپے سے بچائیں۔

آج کل یہ بات بہت آسان ہے کہ لوگ اپنی عمر اور قد کے مطابق اپنے ضروری وزن کا حساب جان سکیں۔ اپنے وزن کے بارے میں اندازہ لگانے کے لئے کہ وہ مناسب ہے یا نہیں مندرجہ ذیل طریقے اپنائے جا سکتے ہیں۔

ظاہری جانچ---- کپڑے اتار کر قد آدم آئینے کے سامنے کھڑے ہو جائیں ایک نظر میں آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کا جسم مناسب گوشت پوست کے ساتھ ایک نوجوان فرد کی طرح ہے یا درمیانی عمر کے عام افراد کی طرح۔ زیادہ گوشت والے کولھے، بھری موٹی کمر اور ٹھوڑی کے نیچے گوشت بڑھنے کے آثار موجود ہیں اگر ایسی صورت ہے تو آپ اوور ویٹ (زیادہ وزن) ہوتے جا رہے ہیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کا وزن---- اگر آپ کو یاد ہو کہ پچیس سال کی عمر میں آپ کا وزن کیا تھا اور آپ اس وقت چاک و چوبند اور مستعد تھے تو موجودہ عمر میں آپ کا وزن بتا دے گا کہ کتنا اضافہ آپ کو موٹاپے کے مسائل سے دوچار کرنے والا ہے اور آپ اسے کم کر کے ممکنہ خطرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ تاہم اگر آپ کا وزن اب 25 سال کی

عمر سے زیادہ تو ہے لیکن آپ نے وقت کے ساتھ ایسی جسمانی مصروفیات رکھی ہیں یا ایکسرسائز کرتے رہتے ہیں جن سے آپ کے پٹھے بھی وزن کے ساتھ ساتھ زیادہ مضبوط ہوئے ہیں تو کسی خطرے کا امکان نہیں۔

جلد کی پیمائش---- یہ طریقہ اپنے اوور ویٹ ہونے کو پرکھنے کے لئے یقینی ہے۔ ہمارے جسم کی تقریباً" آدھی چربی ہماری جلد کے اندر ہوتی ہے۔ چنانچہ جسم کی چربی کی مقدار جانچنے کے لئے آسان ہے کہ جلد کی موٹائی دیکھ لی جائے۔ اگر آپ اپنے انگوٹھے اور انگشت شہادت سے جلد کی چٹکی بھریں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ چربی کی موٹائی کتنی ہے۔ زیادہ درست اندازہ لگانے کے لئے مائیکرو میٹر یا خاص طور پر اس بات کے لئے بنائے گئے پیمانے استعمال کیجئے۔ ناف اور پیٹرو کے درمیان گوشت (جلد) کو پیمانے سے ماپئے یا انگوٹھے اور انگلی سے چٹکی بھریئے۔ اگر پیمائش 3/4 انچ (19 ملی میٹر) سے زیادہ ہے تو آپ اوور ویٹ ہیں۔ مردوں کی پیمائش ان کی چھوٹی انگلی کی موٹائی اور عورتوں کی پیمائش ان کے انگوٹھے کی موٹائی ہے۔

اگر آپ ان طریقوں سے جانچنے کے بعد یہ سمجھتے ہیں کہ آپ اوور ویٹ ہیں تو اپنی کمر پر دباؤ کم کرنے کے لئے اپنے پیٹ کا وزن کم کیجئے۔ اس کے لئے آپ کیلری کنٹرول ڈائٹ (کم حراروں والی غذا) استعمال کیجئے لیکن اس سے بھی بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو سلم (دبلا) کرنے کے لئے ایکسرسائز بڑھا دیں۔ لوگ اپنی بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اپنا وزن بڑھا لیتے ہیں اس کی وجہ یہ نہیں کہ وہ زیادہ کھاتے ہیں بلکہ اس لئے وہ کسرت (ایکسرسائز) کم کر دیتے ہیں۔ مختلف سروے بتاتے ہیں کہ بہت سے موٹے افراد اپنے دبلے پتلے پڑوسی سے کم کھانا کھاتے ہیں لیکن موٹاپے کا شکار اس لئے ہوئے کہ انہوں نے ست اور کاہل زندگی بسر کی۔ ان کا اصل گناہ بسیار خوری نہیں کاہلی ہے۔

اوسطاً" ست افراد اپنی عمر کے ساتھ ساتھ پھرتی کھو بیٹھتے ہیں یا یوں کہیے کہ زیادہ فعال نہیں رہتے جس کے نتیجہ میں وہ پچیس سال کی عمر کے بعد ایک پونڈ فی سال اپنا اضافی وزن بڑھا لیتے ہیں۔ وزن کے اس اضافے کو موزوں ایکسر سائز سے روکا جا سکتا ہے۔ آپ ایک دن کی واک میں تین منٹ کا اضافہ کر کے یہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اور یہ سب سے آسان اور سادہ طریقہ ہے جو آپ کو سلم اور سمارٹ رکھ سکتا ہے۔ روزانہ آدھے گھنٹے کی اضافی چہل قدمی سال بھر میں آپ کو اپنے 12 پونڈ (5.4 کلوگرام) اضافی وزن سے نجات دلا دے گی۔ ہفتہ میں تین بار نصف گھنٹے کی سوئمنگ (تیراکی) کیجئے آپ ایک سال میں 14 پونڈ (6.4) وزن سے چھٹکارا پا لیں گے۔ آپ کو جو بھی ایکسرسائز پسند ہو اسے اپنے لئے منتخب کیجئے اور اسے باقاعدگی سے روزانہ کیجئے آپ دیکھیں گے کہ وزن تحلیل ہوتا جا رہا ہے۔ اس عمل کے دوران آپ اپنی کمر پر پڑنے والا دباؤ بھی کم کرلیں گے پورے دھڑ کی طاقت بڑھالیں گے ٹانگوں کے پٹھے مضبوط ہو جائیں گے اور اپنی ریڑھ کی ہڈی اور کولھوں کی لچک میں اضافہ کرلیں گے۔ یوں اس باب کے آخر میں ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ کمر درد کے مریضوں کے لئے ایک قیمتی اور محفوظ اقدام ایکسرسائز ہے۔

حمیدی

چوتھا باب

کمر درد اور پیٹ کے عضلات

یہ کوئی اتفاق کی بات نہیں کہ کمر درد میں مبتلا افراد کے پیٹ کے پٹھے بہت کمزور ہوتے ہیں اور وہ گزشتہ صفحات میں دیئے گئے سکریننگ ٹیسٹ میں کامیاب نہیں ہوتے کیونکہ ان کے پیٹ کے پٹھے کمر کی مدد نہیں کرسکتے۔ جب پیٹ کی دیواروں کے پٹھے کمزور ہوں تو ریڑھ کی ہڈی کے مختلف اسباب کی بناء پر متاثر ہونے کے امکانات وسیع تر ہو جاتے ہیں۔ پیٹ کے پٹھے شائد پورے جسم میں ایسے ہیں جنہیں لوگ سب سے زیادہ نظرانداز کرتے ہیں۔ درمیانی عمر کے اثرات جو بہت سے لوگوں پر مرتب ہوتے ہیں محض ان چاہا موٹاپا ہی نہیں ان دیکھا ابھار بھی جو پٹھوں کی نحیفی سے پشت پر بن جاتا ہے اور اسی طرح لٹکتا ہوا پیٹ عطا کرتے ہیں۔ یہ سب اپنے آپ کو کاہلی کی نذر کرنے سے ہوتا ہے۔ دو ہزار سال پہلے ماہرین نے ایک قانون متعین کیا جسے "قانون استعمال" کہتے ہیں اس کا مطلب ہے آپ جسم کے جس حصے کو زیادہ استعمال کریں گے وہ بڑا ہو جائے گا یا ترقی کر جائے گا اور جسے استعمال نہیں کریں گے وہ ضائع ہو جائے گا۔ یہ خاص طور پر پیٹ کے پٹھوں کے معاملے پر صادق آتا ہے جنہیں درمیانی عمر کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

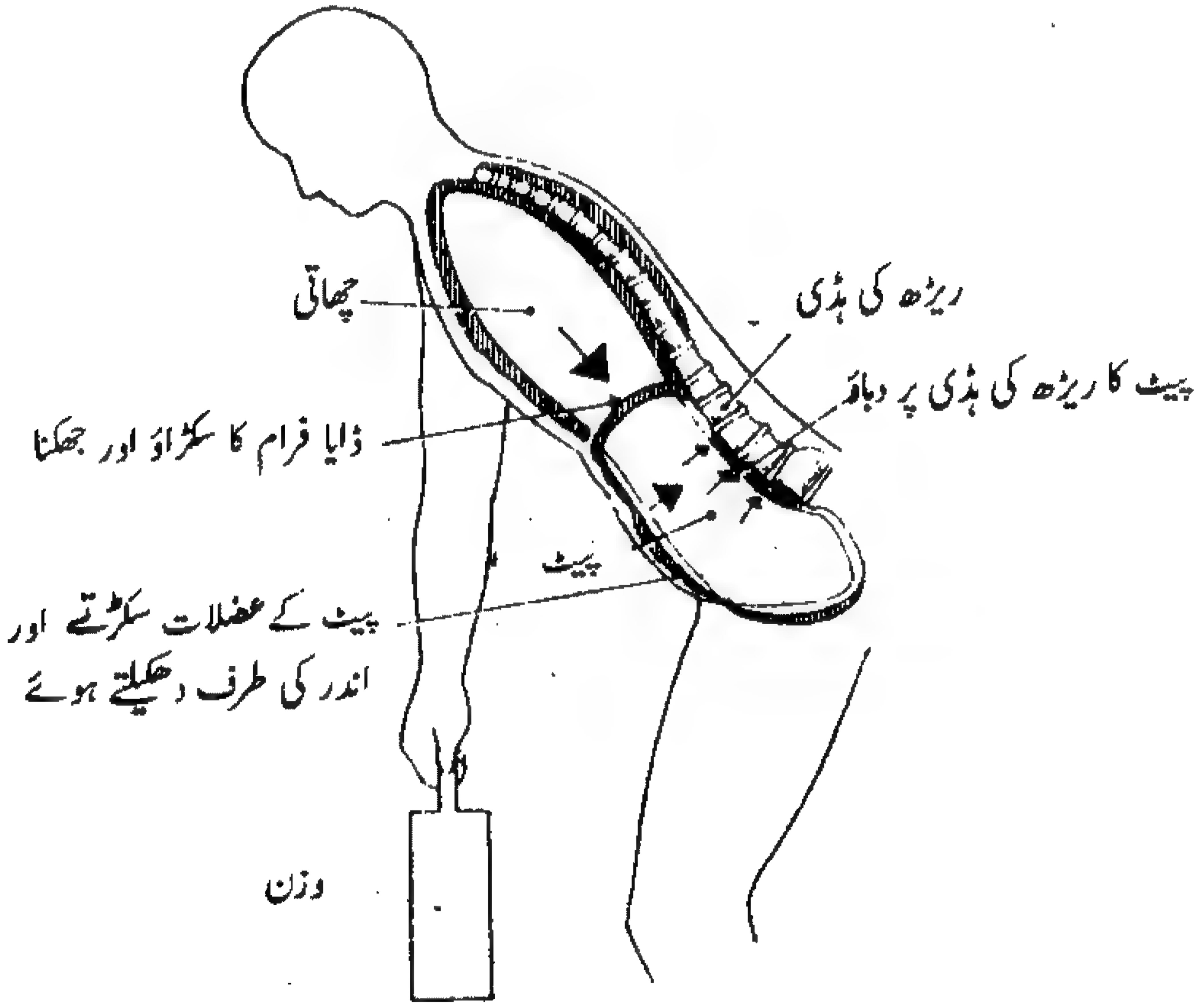
کاہل لوگ آج کے دور میں اتنی تیزی سے ضائع کر رہے ہیں کہ اتنی تیزی سے جسم کے کسی اور حصے کے پٹھے نہیں ہو رہے۔ ایک یونیورسٹی کے مکینیکل اینڈ ایرو سپس انجینئرنگ ڈیپارٹمنٹ میں کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ آدمی کے پیٹ کے پٹھوں کی قوت تیس سال کی عمر کے بعد تیزی سے زوال پذیر ہوتی ہے۔ یہ زوال اس کاہلی کی قیمت کے طور پر ہم ادا کرتے ہیں جو ست طرز زندگی گذارنے پر راضی رہنے میں ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہماری نسل ریڑھ کی ہڈی کے دباؤ کا شکار ہو جاتی ہے۔

پیٹ کے پٹھے تین طرح سے ہماری ریڑھ کی ہڈی کی حفاظت کرتے ہیں۔ پہلے نمبر پر وہ بندھے ہوئے رسوں کی طرح ریڑھ کی ہڈی کو اپنی جگہ پر قائم رکھتے ہیں۔ اس عمل میں ان کی مدد وہ اور پٹھے کرتے ہیں جو اندر کی طرف ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ گردن سے لے کر کولھے تک موجود ہوتے ہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے پچھلے حصے کی طرف بہت سے پٹھے اسے میسر ہوتے ہیں لیکن پیٹ کے پٹھوں کے برعکس ان میں داخلی طور پر تحفظ دینے کی قوت نہیں ہوتی۔ انہی پٹھوں کی بدولت ہمارا دھڑ آگے کو جھکتا ہے اور پیچھے جھکنے کی صورت میں پڑنے والے دباؤ کو برداشت کرتے ہیں۔ اگر ان پٹھوں کو کمزور ہونے دیا جائے تو قوی امکان ہوتا ہے کہ سر کے اوپر وزن اٹھانے سے پیچھے کی طرف گرنے یا لمبو ڈانس کرنے سے کمر کے جوڑ اور ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں کو نقصان پہنچے گا۔ حیرت کی بات ہے کہ کمر درد کے علاج کے لئے جو ایکسر سائز بتائے جاتے ہیں ان میں زیادہ توجہ ریڑھ کی ہڈی کے پٹھوں پر دی جاتی ہے پیٹ کے پٹھوں کو نظرانداز کر دیا جاتا ہے حالانکہ وہ بھی اتنے ہی اہم ہوتے ہیں اور خاص طور پر دھڑ کو لچک دینے کا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ لیبارٹری ٹیسٹ سے ثابت ہوتا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے کم استعمال ہونے والے پٹھے جو لچک پیدا کرتے ہیں وہ عام طور پر ریڑھ کی ہڈی کو پھیلانے والے طاقتور پٹھوں سے آدھی قوت رکھتے ہیں جو مسلسل استعمال میں آتے ہیں اور جسم کو کشش ثقل سے نیچے گرنے سے روکتے ہیں۔ تاہم دوسرے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ جب جسم کو مزاحمت کے دوران آگے پیچھے جھکایا جاتا ہے تو یہ لچک پیدا کرنے والے پٹھے بہت کمزور ثابت ہوتے ہیں اور بہت جلد تھک جاتے ہیں۔

پیٹ کے پٹھوں کا دوسرا کام جھکے رہنے کے انداز سے روکے رکھنا ہے لیکن اس

وقت اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے کیونکہ اگلے صفحات میں اس کا ذکر آئے گا۔

تیسرا کام جو پیٹ کے پٹھے سرانجام دیتے ہیں وہ ریڑھ کی ہڈی کو تحفظ دینا ہے یہ کام بھی بہت اہم ہے لیکن اسے بھی بہت کم سمجھا گیا ہے۔ پیٹ کے پٹھے ایک ملفوف خلا بناتے ہیں۔ جس کے نیچے پیڑو پیچھے ریڑھ کی ہڈی پہلوؤں پر پیٹ کی دیواریں اور آگے گنبد نما مخصوص پٹھے۔ اندر کی طرف نالیوں اور پیٹ کے اعضا کا ایک مجموعہ ہوتا ہے جو بناوٹ کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں لیکن بیالوجی کے نکتہ نظر سے ایک جیسے ہوتے ہیں وہ اسی نوے فی صد پانی پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ

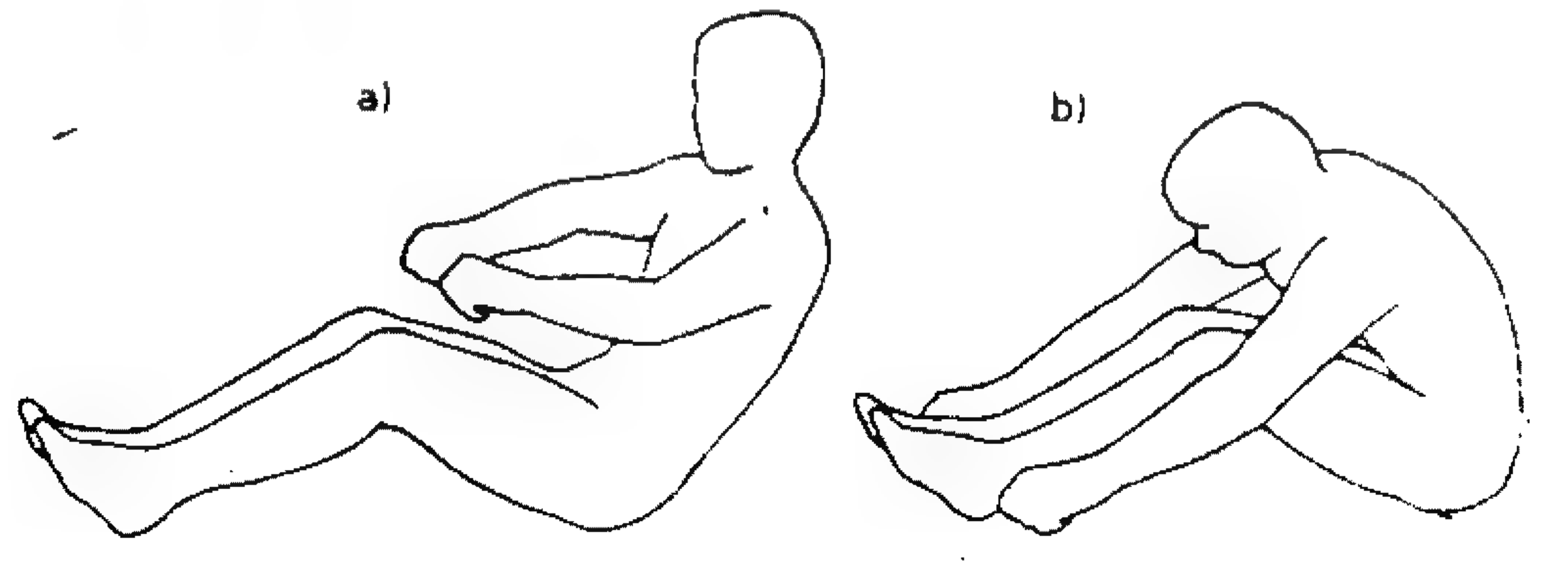


ہے کہ وہ اپنی صفات کی بنا پر دباؤ قبول کرسکتے ہیں۔ جب ہم اندر کی طرف سانس لیتے ہیں تو ہمارے معدے کے اوپر کا پردہ یا پردہ شکم نیچے کی طرف دھنس جاتا ہے۔ چونکہ پیٹ کے اعضا دبائے نہیں جا سکتے اور وہ پیڑو اور ریڑھ کی ہڈی کو اپنی جگہ سے ہلا نہیں سکتے چنانچہ ان کے لئے سوائے آگے کی طرف جھکنے کے کوئی سمت نہیں ہوتی اس لئے ہماری ہر سانس کے ساتھ ایک خودکار اور ناگزیر لچک پیدا ہوتی ہے اور پیٹ کی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دیواروں کو آگے کی طرف دھکیلتی ہے۔ اسی طرح جب ہم کھانستے ہیں تو پیٹ کی دیواریں تیزی سے سکڑ کر ہوا کو زور دار دباؤ کے ساتھ پھیپھڑوں سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ بعض اوقات بالکل اسی طرح کا عمل واقع ہوتا ہے جب ہم بھاری وزن اٹھاتے ہیں۔ اس موقع پر پردہ شکم اور پیٹ کی دیواریں دونوں مل کر عمل کرتے ہیں اور ریڑھ کی ہڈی سے متصادم عمل کو روک لیتے ہیں۔ تجربات سے ثابت ہوچکا ہے کہ جب بھی ریڑھ کی ہڈی وزن اٹھانے کے عمل میں مصروف ہوتی ہے پیٹ کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور پانی کی قوت والا ہمارا جسم کا یہ حصہ ریڑھ کی ہڈی کی مدد کرتا ہے۔ چنانچہ اگر ہمارے پیٹ کے عضلات اور پٹھے مضبوط ہوں تو بوجھ اٹھانے کے مرحلے پر ہماری کمر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ اس کو ہم ریڑھ کی ہڈی کے لئے پاور فل ہائیڈرالک سپورٹ کا نام دیتے ہیں۔

ماضی میں ایک مضبوط اور ہموار پیٹ خوبصورتی کی علامت تھا لیکن اب اسے بائیوکیمیکل ضرورت کے طور پر تسلیم کرلیا گیا ہے۔ اس کو مستقل طور پر ایسا رکھنے کے لئے پیٹ کے پٹھوں کو باقاعدہ استعمال میں لایا جائے۔ تھوڑے تھوڑے عرصہ کے بعد پیٹ کو اندر سکیڑتے رہیں اور اپنی ناف کو ریڑھ کی ہڈی کی طرف دباتے رہیں۔ یہ ایک آسان سی ایکسرسائز ہے جسے آپ دن کے مختلف اوقات میں کرسکتے ہیں بالخصوص جب آپ ڈرائیونگ کر رہے ہوں' ٹیلی ویژن دیکھ رہے ہوں یا کسی قطار میں کھڑے اپنی



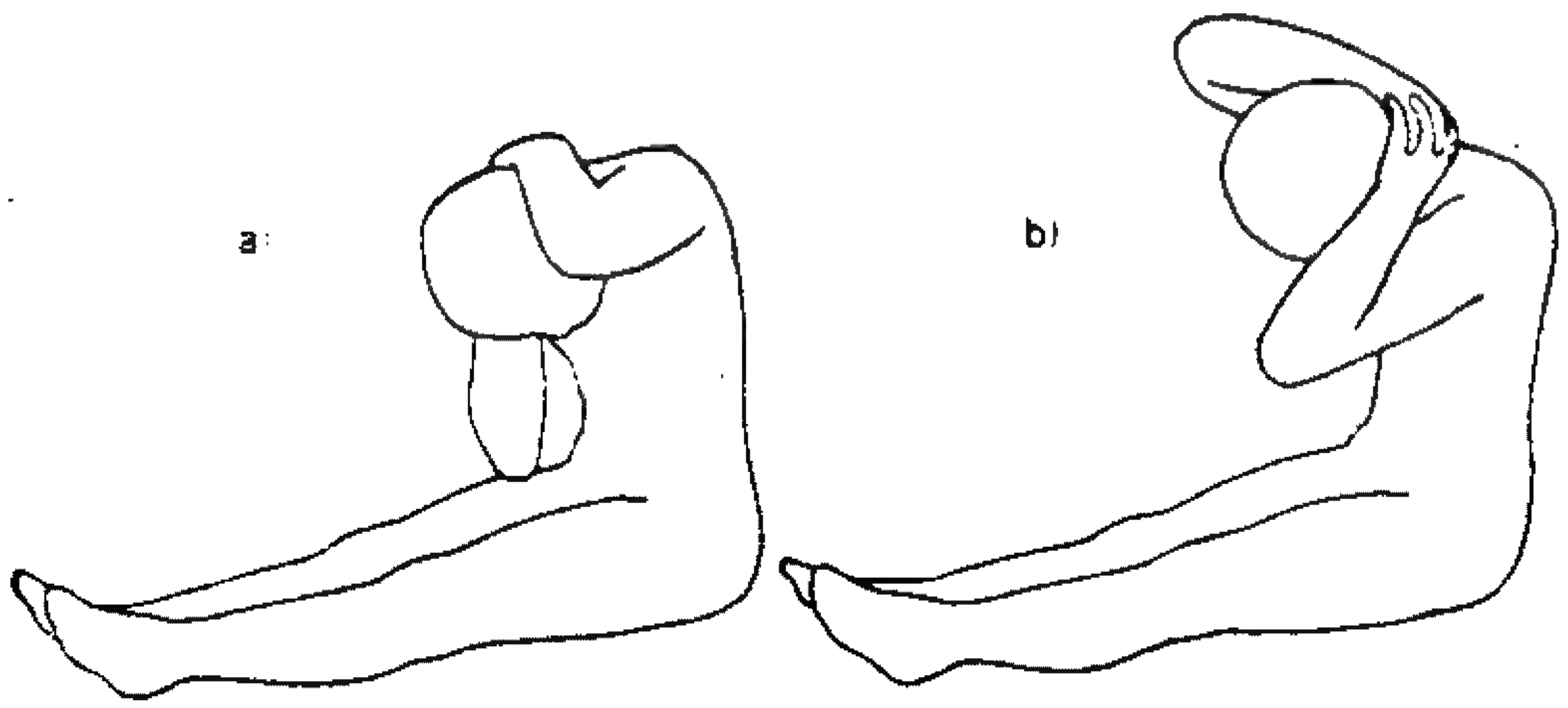
کشتی رانی کی ورزش

الف۔ درمیانی پوزیشن (ب) مکمل کھنچاؤ

باری کا انتظار کر رہے ہوں۔ مزید قوت پیدا کرنے کے لئے دو اور ایکسرسائز آپ روزانہ کرسکتے ہیں۔

کشتی چلانا۔۔۔ فرش پر کمر کے بل سیدھے لیٹ جائیں اور کشتی چلانے کے انداز میں اپنے بازو اور ٹانگوں کو حرکت دیں۔ گھٹنے اپنی چھاتی کی طرف جھکالیں اور ساتھ ہی ساتھ دھڑ اوپر کی طرف اٹھائیں اور ہاتھ پھیلا کر پاؤں کو چھوئیں۔ یہ عمل دس بار کریں یا اس وقت تک کرتے رہیں جب تک آپ کو محسوس نہ ہو کہ آپ کے پیٹ کے پٹھے درد کرنے لگے ہیں۔ رہنمائی کے لئے دیکھیں خاکہ نمبر5۔

دھڑ کو دائیں بائیں جھکانے کی مشق۔۔۔ فرش پر اس طرح بیٹھیں کہ آپ کی ٹانگیں آگے کی طرف پھیلی ہوئی ہوں۔ بازو اپنی گردن کے گرد حمائل کرلیں۔ اب بائیں طرف جھکیں اور کوشش کریں کہ آپ کی دائیں کہنی بائیں گھٹنے کو چھوئے۔ اسی طرح دائیں طرف جھکیں اور بائیں کہنی کو دائیں گھٹنے سے لگانے کی کوشش کریں۔ یہ عمل ہر دفعہ دو بار کریں اور کم از کم دس دفعہ دونوں پہلوؤں کی ایکسرسائز کریں۔ یہ مشق پیٹ کے نچلے پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے اور یہی پٹھے کمر کے افعال درست رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔



بدن کو موڑنا

الف۔ بائیں جانب مڑنا (ب) دائیں جانب مڑنا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پانچواں باب

ریڑھ کی ہڈی اور سٹریس

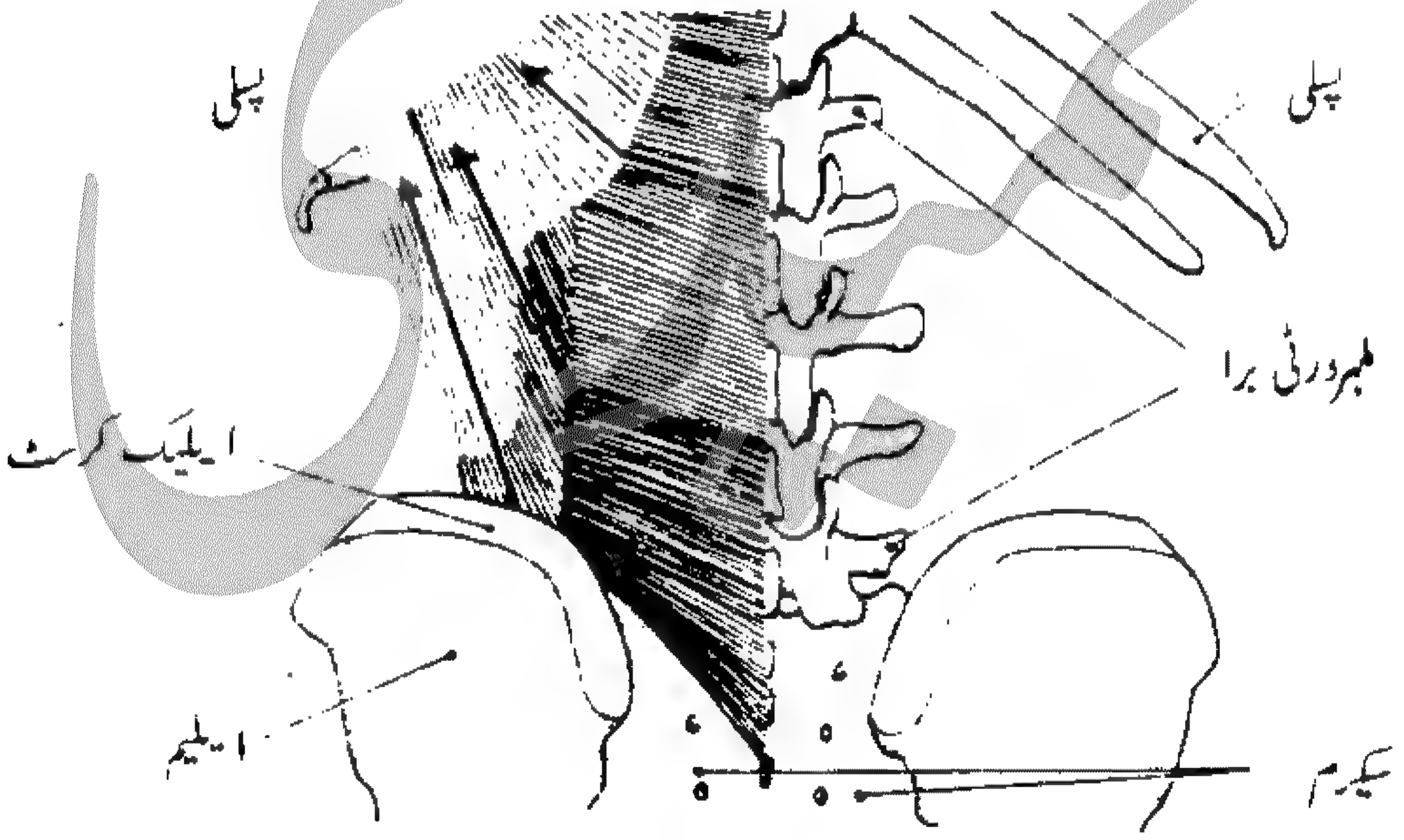
حمیدی

ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد ہمارے ڈھانچہ کی زنجیر کے ساتھ = متعدد بائیو کیمیکل وجوہات کے سبب ایک کمزور تعلق ہے۔ ایک وجہ خاص طور پر اسے بہت غیر محفوظ بناتی ہے یعنی سخت پیڑو اور نسبتاً" موبائل (متحرک) ریڑھ کی ہڈی کا 'مقام اتصال' اس کی وضاحت یوں کی جاسکتی ہے کہ ہر دفعہ جب ہم گھومتے ہیں اور مڑتے ہیں۔ سیدھے کھڑے ہوتے ہیں یا جھکتے ہیں ہم ریڑھ کی ہڈی کے مقام اتصال پر ایک چھوٹی سی کشاکش یا کھینچا تانی پیدا کرتے ہیں اور یہ عمل ہم دن میں کئی سو دفعہ کرتے ہیں۔ تقریباً" ہر حرکت جس میں جھک کر جوتے پہننا اور اوپر ہو کر بند کھڑکی تک پہنچنا' گھومتے ہوئے مڑ کر ٹیلی فون اٹھانا جیسے ہر کام کا آغاز یا اختتام ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس کا حقیقی اندازہ ان افراد کو ہے جو ایک کمزور کمر کے مالک ہیں وہ اس بات کی صداقت کی پرزور تائید کریں گے (کیونکہ ان کے لئے تو تکیہ سے سر اٹھانا بھی کمر کی بنیاد کے لئے ایک تکلیف دہ کھچاؤ پیدا کرتا ہے یا غیر ہموار بچھے ہوئے قالین پر ٹھوکر لگنے سے انہیں کمر کے مذکورہ مقام پر اذیت ناک جھٹکا لگتا ہے)۔ اس طرح کے جھٹکے

اور ہچکولے ممکن ہے کسی اور طرح کے نتائج نہ پیدا کرتے ہوں لیکن مجموعی طور پر ان کا اثر ریڑھ کی ہڈی کے اسی مقام اتصال پر مسلسل پڑتا رہتا ہے۔ اس کی مثال یوں دی جا سکتی ہے کہ جب کسی تار کو کاٹنا مقصود ہوتا ہے تو اسے کسی بھی جگہ سے زنبور (پلاس) کی گرفت میں لے کر اوپر نیچے مسلسل خم دیا جاتا ہے چنانچہ سخت سے سخت دھات کا تار بالآخر دباؤ کے نتیجے میں اس جگہ سے کٹ جاتا ہے جہاں زنبور (پلاس) کی گرفت ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد جہاں وہ پیڑو کے ساتھ جکڑی ہوتی ہے پر بھی اسی طرح کے دباؤ پڑتے رہتے ہیں اور اپنے اثرات مرتب کرتے رہتے ہیں جبکہ ریڑھ کی ہڈی کا بقیہ حصہ یعنی لمبائی والا حصہ زبردست لچک کی صلاحیت رکھنے کی وجہ سے دباؤ کو برداشت کرتا رہتا ہے۔ ابتدا میں بننے والی بجلی کی استریاں بھی اسی انجام کو پہنچتی تھیں۔ چند ماہ کے استعمال کے بعد ان کے تار کریک ہو جاتے تھے ہمیشہ اسی مقام پر جہاں وہ استری کے پچھلے حصہ میں بنے پلگ میں داخل کئے جاتے تھے اور انہیں بار بار مرمت کرنا پڑتا تھا یہاں تک کہ کسی نامعلوم ماہر نے اس کا معقول حل ایجاد کرلیا۔ اس نے لچکدار تار کی نلکی بنائی جو غیر محفوظ اور جلد خراب ہو جانے والی تار کو محفوظ رکھتی ہے۔ اس سے تار پر پڑنے والے دباؤ کو پھیلانے میں مدد ملتی ہے اور فوراً" ایک نکتہ پر پڑنے والا دباؤ تار کے خم پر چار انچ تک پھیل جاتا ہے۔ بظاہر یہ حل ایک نیا اور اچھوتا خیال لگتا ہے لیکن حقیقت میں اس ٹیکنیک پر لاکھوں برس سے عمل ہو رہا ہے۔ یہ اس دور کی بات ہے جب انسان نے ارتقاء کے بعد کھڑا ہونا سیکھ لیا۔ کھڑا ہونے کے انداز نے ریڑھ کی ہڈی کے بنیادی مقام پر بہت زیادہ دباؤ ڈالنا شروع کر دیا جس کے نتیجہ میں کمر کی تھکن کا آغاز بھی ہوگیا اس مشکل پر قابو پانے کے لئے ابتدائی انسان کے جسم میں قدرت نے پیڑو اور ریڑھ کی ہڈی کے سنگم (مقام اتصال) کے گرد سخت ریشوں اور رگوں کی بیلٹ یا کمر بند تخلیق کر دی جو بالکل اسی اصول کے تحت دباؤ کو ایک خاص نکتے پر مرکوز ہونے کی بجائے پھیلا دیتی ہے جو استری کے پلگ کی بجائے لچکدار مگر سخت میٹریل کی بنی نلکی کے استعمال کی بنیاد ہے۔ اس اندرونی کمر بند کو تھوراکولمبر فاسیا کہتے ہیں۔ قدرت نے اسے انتہائی طاقتور بنایا ہے۔ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ ٹوٹے بغیر 900 کلوگرام (دو ہزار پونڈ) تک کا وزن برداشت کر سکتا ہے۔ اس کی تین تہیں ہوتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہیں جو نیچے پیڑو کی قوس اور ناب سے منسلک ہوتی ہیں۔ اس مقام سے ریشے اوپر کی طرف اور باہر کی طرف جاتے ہیں تاکہ تین بڑے پٹھوں سے تعلق بن سکے۔ ان پٹھوں میں سے دو پیٹ کے پٹھوں کی قسم کے ہوتے ہیں جبکہ تیسرا پٹھہ سی مس ڈورسی انتہائی طاقتور ہوتا ہے اور یہ دونوں بازوؤں کے نیچے تک جاتا ہے جب اسے ورزش کے ذریعے نشوونما دی جاتی ہے تو باڈی بلڈروں کو اپنا جسم بنانے میں مدد دیتا ہے۔ مذکورہ بالا ریشے جب اوپر اور باہر کی طرف پھیلتے ہیں تو نسبتاً" کمزور اور چھدرے ہو جاتے ہیں۔ یہ انتظام ریڑھ کی ہڈی کا گدا یا کشن بنانے میں مدد دینے کے ساتھ ساتھ اچانک جھکنے اور گھومنے کے عمل کے وقت دباؤ کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ جسم کے آگے کی طرف جھکنے کی صورت میں مہروں کے جوڑ خود کو آگے کی طرف بڑھا لیتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس کمربند کا فعل ضرورت سے زیادہ جھکنے پر قابو پاتا ہے۔



تھوڑا کولمبرفیسیا تیر کے نشانات عضلاتی کھنچاؤ کی سمت کو ظاہر کرتے ہیں۔

داخلی کمربند کا ایک اور فائدہ بھی ہے اگر لیٹی سی مس ڈورسی اور پیٹ کے پٹھوں کا کھنچاؤ کم ہو جائے تو تھورا کولمبر فاسیا میں تناؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ یہ اس وقت بہت فائدہ مند ہوتا ہے جب ریڑھ کی ہڈی کو زیادہ سے زیادہ لچک کی ضرورت ہوتی ہے۔

ان باتوں سے دو اہم عملی نتائج اخذ ہوتے ہیں ایک یہ کہ ایکسرسائز سے لیٹی سی مس ڈورسی اور پیٹ کے پٹھوں کی قوت بڑھتی ہے اور کمر مضبوط ہوتی ہے۔ پیٹ کے پٹھوں کو طاقتور بنانے کے بارے میں گزشتہ باب میں ذکر کیا جا چکا ہے اب ہم ذکر کریں گے ان پٹھوں کا جنہیں مختلف ایکسرسائز کے پروگراموں میں نظرانداز کیا جاتا ہے حالانکہ ان کو ضروری اہمیت دی جانی چاہیے اور ہماری کمر کو مضبوط کرنے کی ایکسرسائز میں اسے اہم مقام حاصل ہے۔ چونکہ ان پٹھوں کا بنیادی کام بازوؤں کو دھڑ کی طرف لانا ہے انہیں " Chinups " ایکسرسائز کے ذریعے مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ یہ فوج کی ایک مقبول ایکسرسائز ہے جو فزیکل فٹنس کے بہت سے ٹیسٹوں میں شامل ہوتی ہے اس کا طریقہ بہت سادہ ہے۔ کسی سلاخ سے لٹکیں اور پھر دونوں بازوؤں کو خم دیں یہاں تک کہ آپ کی ٹھوڑی سلاخ کو چھو لے۔ اس کو بارہ مرتبہ دھرائیں اور اگر زیادہ مرتبہ کرسکتے ہیں تو اس وقت تک کریں جب تک آپ تھک نہیں جاتے۔ چونکہ یہ ایک سخت مشق ہے اس لئے یہ کمر کی تکلیف میں مبتلا افراد کے برعکس اتھلیٹ اور فوجی جوانوں کو موزوں رہتی ہے اس کا ایک آسان متبادل یہ ہے کہ کہنیاں باہر نکال کر دونوں ہاتھ کولھوں پر رکھیں اور نیچے کی طرف اور اندر کی طرف دباؤ ڈالیں۔ بالکل اسی طرح جیسے آپ 40 انچ کی ہپ کو بھینچ کر 10 نمبر کی جین میں ڈالنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ یہ ایکسرسائز جو چھاتی کو فٹ رکھنے کے لئے بھی موزوں ہے دن میں کئی بار کی جاسکتی ہے۔

دوسرا عملی سبق جو ہمیں اس باب میں سیکھنا ہے وہ یہ ہے کہ پیڑو کی سختی جتنی زیادہ ہوگی ریڑھ کی ہڈی کے بنیادی جوڑ پر اتنا زیادہ دباؤ پڑے گا۔ اس لئے ضروری ہے کہ جب کوئی وزن اٹھایا جائے' فرنیچر ادھر سے ادھر رکھا جائے یا لکڑی کو آری کے ذریعے کاٹتے ہوئے اپنے کولھوں اور گھٹنوں کو ڈھیلے انداز میں رکھیے اور جہاں تک ممکن ہو ان میں لچک رہے۔ ان اعضا کو تناؤ میں رکھنے سے پیڑو اور کمر کے جوڑ کے مقام پر بوجھ پڑے گا۔ ایسے لوگ جن کی کمر کے پٹھے زیادہ سخت ہوتے ہیں ان کی کمر کو نقصان پہنچنے کا احتمال بہت زیادہ ہوتا ہے کیونکہ وہ جب جھکتے ہیں تو ان کے کولھے کے جوڑ کی موومنٹ میں بہت کم گنجائش ان کو نقصان پہنچاتی ہے چنانچہ وہ مجبور ہوتے ہیں

کہ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ کو مرکزی نکتہ بنا کر اپنے جسم کے افعال سرانجام دیں۔ یہی معاملہ پیڑو کے علاقہ میں ہر اس جگہ کے لئے ہے جہاں غیر قدرتی سختی پائی جاتی ہے اگر کولھے کے جوڑ کی گردش جوڑ کے کیپسول کے چھوٹے ہونے یا گردش دینے والے پٹھوں کی سختی کی وجہ سے محدود ہے تو ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد کو ہر دفعہ گھومنے یا مڑنے کے عمل کے وقت بے تحاشا دباؤ برداشت کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح اگر ھپ (کولھوں) کے افقی پٹھوں میں سختی ہوگی تو ریڑھ کی ہڈی کے جوڑ پر جسم کے پہلو کے بل جھکنے والی نقل و حرکت کے دوران اضافی دباؤ پڑے گا۔ یہ خاص طور پر اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب کولھوں کے جوڑ ورم کی وجہ سے جکڑے ہوتے ہیں تب روزمرہ کی عام سی حرکات جن میں چہل قدمی کرنا' بستر باندھنا' جوتے پہننا' کرسی سے اٹھنا بھی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر بہت دباؤ ڈالتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایسے مریض جن کے کولھے سخت اور ورم کا شکار ہوتے ہیں اپنی ٹانگوں میں درد کی بجائے کمر میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ان کے کولھوں کی حرکت بحال کرتے ہوئے جب انہیں مصنوعی جوڑوں کا متبادل دیا جاتا ہے انہیں کمر درد کا بھی آرام آ جاتا ہے حالانکہ ان کی ریڑھ کی ہڈی کا کوئی علاج نہیں کیا جاتا۔ یوگا کی ایکسرسائز کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ وہ ٹانگوں اور دھڑ کے اوپر والے حصے میں لچک کو بڑھا دیتی ہیں۔ ایسا ہونے سے ریڑھ کی ہڈی اور مہروں پر دباؤ کم ہو جاتا ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہی ہے کہ سینے اور کمر کے اندرونی غلاف کے پٹھوں کو طاقتور بنانے کے لئے صرف کیا گیا وقت کبھی ضائع نہیں جاتا۔ اسی طرح کولھوں کے جوڑوں کی حرکت کو باقاعدہ بنانے کی ایکسرسائز بہت سودمند ہوتی ہے۔

چھٹا باب

قامتی نقائص

انسان ایک ایسی مخلوق ہے جسے اپنے پوسچر (کھڑے ہونے یا بیٹھنے کے انداز) سے متعلق سوچنا پڑتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد گھوڑی کے بچے چلنے کی کوشش کرتے ہیں اور چند قدم لڑکھڑاتے ہوئے اٹھاتے ہیں۔ اسی طرح بھیڑ کے بچے ماں کے پیچھے خوراک کی تلاش میں گرتے پڑتے چل پڑتے ہیں لیکن انسان کے بچے کا معاملہ ایسا نہیں اسے اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے اور چلنے کے لئے کئی ماہ کا صبر اور بعض اوقات تکلیف دہ جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ یہ اس قیمت کا حصہ ہوتا ہے جو ہمیں بالکل سیدھے انداز میں کھڑے ہونے (پوسچر) کے لئے ادا کرنا پڑتی ہے۔

اس کھڑے ہونے کے انداز نے ہماری صلاحیت کو بہت زیادہ بڑھانے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسمانی مسائل کو بھی بہت بڑھایا ہے جس میں سے ایک سیدھا کھڑا رہنے کی پوزیشن کو برقرار رکھنے کے لئے زمین کی کشش ثقل سے مسلسل مقابلہ ہے جو نیچے گرانے کی کوشش کرتی رہتی ہے۔ یہ ایک پیچیدہ میکینیکل کردار ہے جو کسی اور جانور کو ادا نہیں کرنا ہوتا اور جسے انسان بڑے اطمینان سے سرانجام دیتا ہے۔

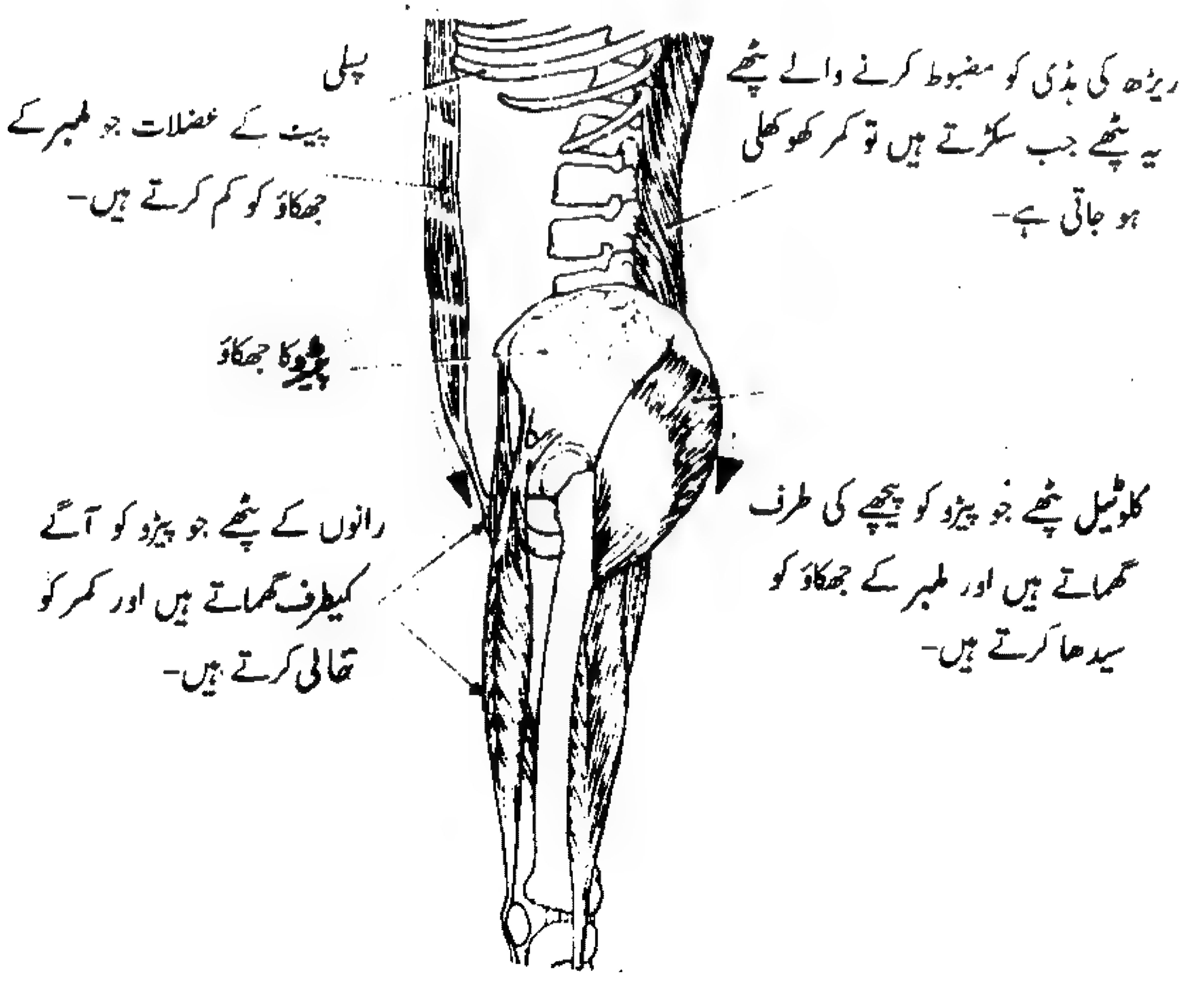
www.iqbalkalmati.blogspot.com

بالٹی مور کے بچوں کے ایک سکول کے دو فزیو تھراپسٹ نے 10 ہزار بچوں اور بڑوں کے پوسچر دیکھے تو انکشاف ہوا کہ ان میں سے ایک بھی عملی طور پر موزوں پوسچر بیلنس میں نہیں تھا۔ بہت سے تو اپنے پوسچر کی غلطی سے آگاہ نہیں تھے اور اپنی لاعلمی کی وجہ سے روزانہ خواہ مخواہ کی تھکن اور دباؤ کا شکار رہتے تھے۔ بقیہ کمر درد، ریشوں کی سوجن، تناؤ کے سر درد جیسی تکالیف میں مبتلا تھے۔

غلط یا کمزور پوسچر بہت عام بات ہے اور عموماً آسانی سے اسے درست بنایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس کو درست کرنے کی صورت میں یہ کمر درد کا سبب بن جاتا ہے۔ غلط پوسچر کے مختلف انداز ہیں جن میں سے ایک ریڑھ کی ہڈی کی خمیدگی (خم دے کر رکھنا)۔ پیدائش کے وقت ہماری ریڑھ کی ہڈی صرف ایک پیچھے کو جھکے خم میں ہوتی ہے۔ اسی طرح بندروں اور بن مانسوں کی ہوتی ہیں۔ انسانی ریڑھ کی ہڈی کی انفرادیت بچپن کے آغاز میں نظر آتی ہے جب ہم سیدھا کھڑا ہونا سیکھتے ہیں۔ پہلا الٹا خم گردن میں ہوتا ہے جب ہم سر کو کھڑا رکھنے کا فن سیکھ جاتے ہیں۔ پھر ایک کھوکھلا پن کمر کی ہڈی میں بنتا ہے جب ہم اپنے پاؤں پر کھڑا ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ کھوکھلے پن اور ابھار کی ترتیب ہمیں اس قابل کرتی ہے کہ ہم اپنا جسم سیدھا کھڑا رکھ سکیں۔ اسی ترتیب سے ریڑھ کی ہڈی کی لچک اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کو میسر اسپرنگ جیسے جوڑ اور خم اسے جھٹکا برداشت کرنے کی ایک سو گنا زیادہ صلاحیت بخشتے ہیں اس کے برعکس کہ اس میں براہ راست مہرے ایک دوسرے کے اوپر لگا دیئے جاتے اور درمیان میں گدے کے طور پر ڈسکیں لگا دی جاتیں) میکینیکل ٹھہراؤ کے نکتہ نظر سے یہ بات زیادہ دانش مندی کی محسوس ہوگی کہ پشت کے مہروں کو بلڈنگ کے بلاکوں کی طرح براہ راست ایک کے اوپر دوسرے کو رکھا جائے تاکہ جسم کا وزن سیدھا پنجر میں سے گزرے اور پھر پوسچر کی شکل یا انداز خراب ہونے کا اندیشہ نہ رہے اگر ایسا ہو تو ریڑھ کی خمدار ہڈیوں کو کشش ثقل کی وجہ سے مسلسل پھیلے رہنے پر مجبور ہونا پڑے۔ اور کہیں بھی اس کا مشاہدہ نہیں ہو سکتا سوائے کمر کی ہڈی کے جسے اکثر کھوکھلے پن میں دھکیلا جاتا ہے۔ اس انتہائی پیچھے کی طرف جھکنے کی پوزیشن میں بند پوری طرح پھیل جاتے ہیں اور مہروں کے پیچھے جوڑ اپنے کام کرنے

کے بوجھ سے زیادہ دباؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ اس سے وہ انحطاط کی تبدیلی اور نقصان کے احتمال سے دوچار رہتے ہیں۔

بہت سی چیزیں کمر کے پھیلے ہوئے خم کی ترقی میں حصہ لیتی ہیں جیسا کہ خاکہ نمبر 8 میں دکھایا گیا ہے۔ بے تحاشا چربی سے بھرا ہوا پیٹ جسم کا وزن آگے کی طرف منتقل کر دیتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کو مجبور کر دیتا ہے کہ اندر کی طرف خم بنا لے۔ بڑی بڑی چھاتیاں اور جھکا ہوا سر بھی ٹھیک ایسے ہی اثرات پیدا کرتے ہیں۔ انتہائی سستی بھی جسم کا وزن آگے کی طرف منتقل کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ چنانچہ جسم ایک ایسا مضحکہ خیز پوسچر (انداز) اختیار کر لیتا ہے جس میں سر جھکا ہوا۔ کندھے لٹکے ہوئے اور پیٹ آگے کو بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ اگر پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلا اور کمزور ہونے دیا جائے تو یہ کمر میں ریڑھ کی ہڈی کو مزید خم دینے پر مائل کرتے ہیں۔

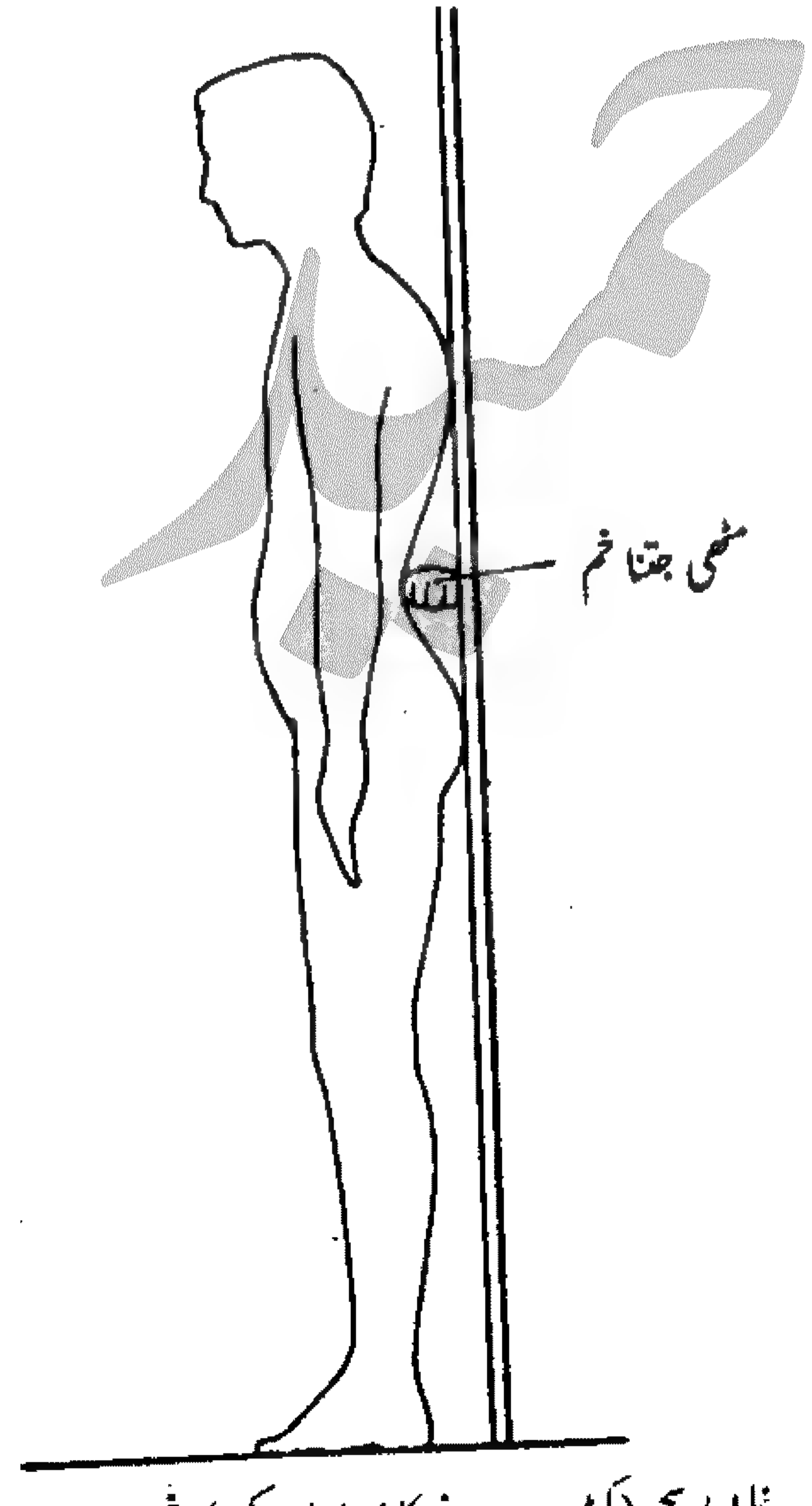


www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک بہت آسان طریقہ ہے جس سے آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ ریڑھ کی ہڈی کے اضافی خم کا شکار ہیں یا نہیں۔ اپنے کپڑے اتاریں اور دیوار کے ساتھ پشت لگا کر کھڑے ہو جائیں آپ کے پاؤں دیوار سے 4 انچ دور ہونے چاہئیں۔ اس پوزیشن میں سر، کندھے اور پیٹھ دیوار کے ساتھ لگے ہوں گے جبکہ دیوار اور کمر کے درمیان اتنا خلا ہو گا کہ آپ کا سیدھا کھلا ہاتھ اس میں آ جائے۔ اگر آپ کی کمر میں خلا زیادہ ہو گا تو آپ کا سر دیوار سے لگنے کی بجائے آگے کو رہے گا اور دیوار اور کمر کے خلا میں کھلے سیدھے ہاتھ کی بجائے آپ کی بند مٹھی آئے گی جیسا کہ خاکہ نمبر9 میں دکھایا گیا ہے۔

اس غلط پوسچر کو ٹھیک کرنے کے لیئے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کیجئے:

1_ اپنے زائد وزن سے چھٹکارا حاصل کیجئے۔



غلط پوسچر (کھڑے ہونے کا انداز) کمر کا خم زیادہ ہے

2_ اپنے پیٹ کے پٹھوں کو مضبوط بنائیے۔

3_ اپنے وجود کے ان حصوں کو پھیلایئے جن کی وجہ سے آپ کی کمر میں غیر لچکدار خم بنا ہوا ہے۔ یہ کام آپ ولیم کی ایکسرسائز کر کے ممکن بنایئے جو باب نمبر13 میں درج ہے۔

4_ سیدھے کھڑے ہونے اور سیدھے کھڑے جسم کے ساتھ چلنے کی عادت ڈالیئے۔ یہ تصور کیجئے کہ جیسے آپ پتلی ہیں اور آپ کی مرکزی ڈور آپ کو اوپر کی طرف سیدھا رکھ کر کھینچے ہوئے ہے یا یوں سمجھیئے کہ آپ کے سر کے اوپر ایک بھاری وزن لٹکتا ہوا جارہا ہے جس کے گرنے کے خدشے کے تحت آپ سر اونچا رکھ کر اسے دیکھتے ہوئے جا رہے ہیں۔ اس طرح کی چند بار کی مشق آپ کو اپنا جسم اور سر سیدھا رکھنے کی عادت ڈال دے گی۔

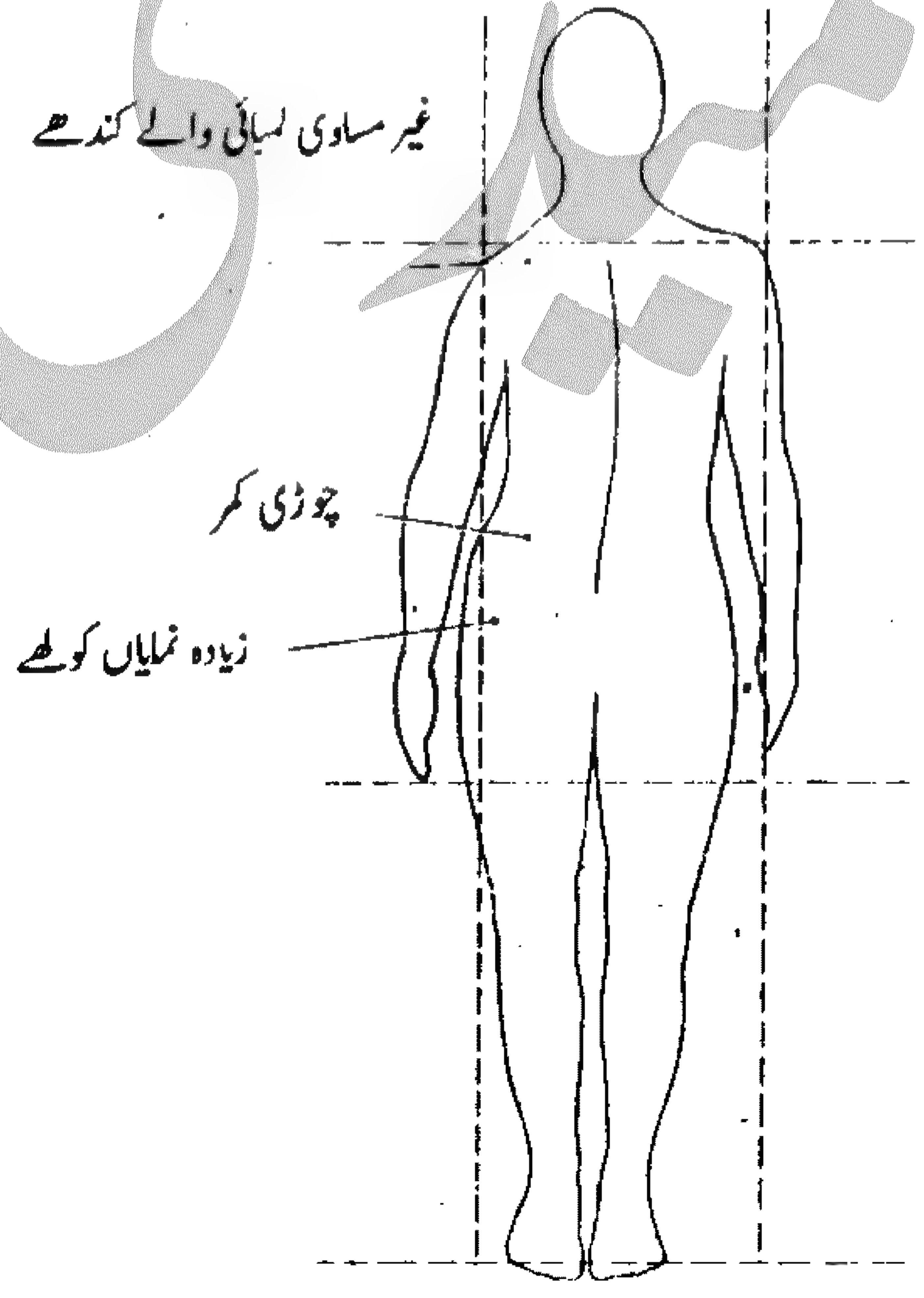
5_ کوشش کیجئے کہ آپ کے جسم کے زیادہ بوجھل (وزن والے) حصے جن میں سر، چھاتی، پیڑو اور رانیں ایک سیدھ میں رہیں۔ اس سیدھ میں رہنے سے آپ اپنی کمر پر پڑنے والے دباؤ کو کم کر سکیں گے اور جسم کے ان پٹھوں کے کام کرنے کا بوجھ کم کر پائیں گے جو کشش ثقل کے خلاف آپ کے جسم کو گرنے سے بچاتے ہیں۔

اپنے پوسچر (کھڑے ہونے کے انداز) کا جائزہ لیتے ہوئے دیکھیں کہ آپ کے جسم میں پہلو کے بل یا افقی طور کوئی غیر ضروری خم تو نہیں۔ مثالی انداز تو یہ ہے کہ آپ کی کمر سیرٹ سے اوپر چلتی ہوئی کھوپڑی تک بالکل سیدھی ہو لیکن کبھی کبھار یہ ایک طرف بل کھائے ہوئے ہوتی ہے۔ یہ پہلو کا خم قدم آدم آئینے کے سامنے ننگے کھڑے ہو کر تلاش کیا جا سکتا ہے۔ اس پوزیشن میں آپ دیکھیں گے کہ آپ کا ایک کندھا دوسرے کی نسبت نیچے ہے۔ ایک کولھا دوسرے کے مقابلے میں زیادہ ابھرا ہوا ہے یا کمر کی کریز جسم کے ایک طرف زیادہ واضح ہے۔ سیدھا کھڑا رہنے کی عادت سے یہ پہلو کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خم ختم ہو سکتے ہیں اگر آپ کو اپنے جسم میں اس طرح کے بگاڑ نظر آئیں جن کے ساتھ ریڑھ کی گردش بھی اس طرح کی ہے کہ آپ کی پسلیوں کے پنجرے کو بھی بگاڑ پیدا ہوتا ہے تو مناسب یہی ہے کہ کسی ماہر سے امداد لیں۔

ان اقدامات کے علاوہ ایک اور ترکیب بھی ہے جو پوسچر کے ہر طرح کے نقائص کے اثرات کم کر سکتی ہے۔ آپ کبھی بھی ضرورت سے زیادہ ایک لمحہ بھی ساکت نہ کھڑے رہیں۔ تیسری دنیا کے لوگوں میں کمر درد کی شکایت اسی لئے بہت کم ہوتی ہے کہ وہ کبھی ایک جگہ کھڑے نہیں رہتے۔ اگر وہ کھانا پکانے کے برتن کو دیکھ رہے ہیں تو وہ آگ کے پاس کھڑے رہنے کی بجائے آلتی پالتی مار کر بیٹھ جاتے ہیں۔ اگر وہ سڑک پر کھڑے بس کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں تو مغرب کے لوگوں کی طرح قطار میں کھڑے رہنے کی بجائے اکڑوں بیٹھ جائیں گے۔ لندن کے لوگ امیر عرب عورتوں کو حیرت سے



دیکھتے ہیں کہ وہ مارکیٹ کے باہر اپنی گاڑیوں کے انتظار میں فرش پر بیٹھ جاتی ہیں۔ پرانے خیالات کے برطانوی افراد کی نظر میں یہ بات بازاری قسم کی ہے حالانکہ آرام دہ اور کمر پر بوجھ کم رکھنے کا یہ دانشمندانہ انداز ہے۔ یورپ میں لوگ کھڑے کھڑے بے تحاشا وقت گذارتے ہیں کاک ٹیل پارٹیوں اور سپر مارکیٹ کی قطاروں میں' کپڑوں کو استری کرتے ہوئے' کھانا پکاتے ہوئے کھیل دیکھتے ہوئے اور بس یا ٹرین کا انتظار کرتے ہوئے وہ اپنی کمر کو تھکاوٹ سے نڈھال کر لیتے ہیں۔ کھڑے رہنے کے عرصہ کو کم سے کم کیجئے اور جب بھی ممکن ہو بیٹھنے کی کوشش کیجئے۔ اس طرح کی چھوٹی چھوٹی مومنٹ سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے بندھنوں کو دباؤ سے نجات ملتی رہے گی۔ آپ کے لئے ایک پرانا ترک محاورہ ہے کہ کبھی بھی آپ کھڑے مت رہیے اگر بیٹھ سکتے ہیں اور کبھی بھی نہ بیٹھے رہیے جب آپ لیٹ سکتے ہیں۔

اس بات کا اختصار یہ ہے کہ اکثر اوقات کمر درد غلط انداز میں کھڑے رہنے کی وجہ سے نمودار ہوتا ہے اس لیے بہتر یہی ہے کہ صحیح انداز میں کھڑا رہنا سیکھئے اور عادت ڈالیے کہ کھڑے رہنے کے وقفے کم سے کم ہوں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ساتواں باب

کمر درد اور ناہموار ٹانگیں

مساوات ایک سیاسی خواب ہے لیکن یہ ہمارا پیدائشی حق نہیں اور یہ تمام ڈاکٹر جانتے ہیں کیونکہ ہماری دونوں سائڈ بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کے ڈاکٹروں کو علم ہے کہ عموماً" ہمارے پاؤں ایک جیسے نہیں ہوتے ایک پاؤں دوسرے سے کچھ زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔ فوٹوگرافر بھی اس بات کی تائید کرتے ہیں کہ ہمارے چہرے کی ایک طرف دوسری سے زیادہ فوٹو جینک ہوتی ہے۔ دس میں آٹھ افراد کے کندھے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں جن میں دایاں کندھا بائیں سے زیادہ جھکا ہوا ہوتا ہے ایک اور غیر یکسانیت جو زیادہ مصدقہ نہیں وہ ہماری چال کے متعلق ہے کہ ہم اکثر اس طرح چلتے ہیں کہ قدموں کی لمبائی ایک جیسی نہیں ہوتی۔

کچھ عرصہ پہلے یونیورسٹی آف کوپن ہیگن کے ڈاکٹروں نے کوپن ہیگن کے نواح میں بالغ افراد کی ایک بڑی تعداد کے پوسچر کا مطالعہ کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ 29 فی صد افراد کے قدم لمبائی میں مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ خاص وجوہات کی بنا پر بائیں ٹانگ عموماً" دوسری سے چھوٹی ہوتی ہے۔ یہ تناسب عموماً" 5:3 ہوتا ہے۔ جب ان ڈاکٹروں نے کمر

درد کے مریضوں کی پڑتال کی تو اینی سومیلیہ (میڈیکل کی اصطلاح میں ٹانگ کی لمبائی کی کمی کا نقص) کے شکار 46 فی صد تھے۔ ایک سابقہ سروے میں انگلینڈ میں "اینی سومیلیہ" کا نقص کمر درد کے مریضوں کی بجائے صحت مند لوگوں میں دوگنا تھا۔ ظاہر ہے کہ ٹانگوں کی لمبائی میں کمی بیشی ڈھانچے کے لئے ایک خامی ہے جس کی وجہ سے پیڑو کا حوض اصل جگہ سے ہٹ جاتا ہے اور یہی خامی ریڑھ کی ہڈی کو مجبور کرتی ہے کہ بغلی خم بنالے تاکہ پوسچر کا توازن قائم رہ سکے اگر کولھے اور ریڑھ کی ہڈی متحرک ہیں تو پھر ٹانگوں کی لمبائی میں کمی بیشی سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ میں نے ایسے مریضوں کا معائنہ کیا ہے جن کی ٹانگوں کی لمبائی میں فرق ہے یہ فرق نصف انچ یا اس سے زیادہ ہے۔ لیکن انہوں نے اپنی اس خامی سے اس طرح ایڈجسٹ کیا ہے کہ مصنوعی طریقے سے اس کی تلافی کرلی۔ وہ ساٹھ یا ستر سال کی عمر میں پہنچنے کے باوجود کمر درد میں مبتلا نہیں ہوتے لیکن جونہی یہ مصنوعی تلافی ختم کر دی گئی وہ کمر درد میں مبتلا ہو گئے۔ کئی دوسرے مریض جن کی ٹانگوں کی لمبائی میں زیادہ فرق نہیں تھا اس کے باوجود کمر درد کی پرانی شکایت میں تھے اور یہ شکایت انہیں کم سنی سے تھی۔ ان میں ڈھانچے کی غیر یکسانیت پوسچر پر دباؤ باہر کی طرف سے ڈالتی ہے خاص طور پر جب وہ کھڑے ہوتے ہیں۔ بعد میں وہ ریڑھ کی ہڈی میں انحطاط پذیر تبدیلی کا شکار ہو جاتے ہیں اس کی تصدیق کمر درد کے پرانے مریضوں کے ایکسرے سے ہوئی ہے۔ موضاعت کو دو گروپوں میں تقسیم کرلیا گیا ایک گروپ میں ان افراد کو شامل کیا گیا جن کی ٹانگوں کی لمبائی میں فرق تھا اور دوسرے گروپ میں معمول کے مطابق یکساں لمبائی والی ٹانگوں والے موازنے نے بعد میں ظاہر کیا کہ ریڑھ کی ہڈی میں انحطاط پذیر تبدیلیاں جن میں ہڈیوں کا ڈنٹھل نما ہو جانا اور مہروں کا فانے کی شکل میں تبدیل ہو جانا شامل ہے ان افراد میں زیادہ ہوتی ہیں جو اینی سومیلیہ (ٹانگوں کی لمبائی میں فرق کا نقص) کا شکار ہوتے ہیں۔ چنانچہ مناسب یہی ہے کہ مستقل تبدیلیاں پیدا ہونے سے پہلے ہی انہیں روک دیا جائے اور یہ بھی ممکن ہے کہ ان کی علامتیں ظاہر ہونے سے پہلے ایسا کرلیا جائے۔

مریض عموماً" سوال کرتے ہیں کہ دونوں ٹانگیں مختلف لمبائی میں کیوں بڑی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات اس کا جواز پیش کرنا بہت آسان ہوتا ہے۔ کبھی کبھار فریکچر (ہڈی کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹوٹ جانا) کے بعد ٹانگ چھوٹی رہ جاتی ہے۔ کبھی کبھی سوکھے پن یا کولھے میں سوجن کی بیماری کے سبب ایسا ہو جاتا ہے لیکن اس کا کوئی عقلی جواز موجود نہیں۔ ایک سے بیس سال کی عمر میں جسم کے مختلف عضو اپنی نمو کے چھ مختلف مراکز سے دو فٹ تک بڑھتے ہیں۔ ان میں سے ایک مرکز اپنی کارکردگی میں قدرے سستی کا مظاہرہ کرتا ہے یا کوئی دوسرا مرکز تھوڑی سی تیزی دکھاتا ہے۔ چنانچہ ٹانگوں کی لمبائی میں فرق رہ جاتا ہے۔ کارکردگی میں محض ایک فی صد سالانہ کے فرق سے یہ مراکز ہڈیوں کی نشوونما میں بالاخر خاصا فرق پیدا کرتے ہیں۔ ایک وقت تھا جب ٹانگوں کی لمبائی میں کمی بیشی رکھنے والے افراد کو صرف یہ مشورہ دیا جاتا تھا کہ وہ پہاڑی علاقے میں جا بسیں۔ لیکن اب انہیں دو طرح کی امداد دی جاتی ہے۔ پہلے نمبر پر یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے کولھے اور ریڑھ کی ہڈی کی مومنٹ کو پوری طرح برقرار رکھیں تاکہ ان کے جسم تھوڑا سا غیر یکساں پوسچر اختیار کرلیں اور ان پر دباؤ نہ پڑے۔ دوسرے مشورے میں انہیں ایسے جوتے استعمال کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے جن کے ایک پاؤں کی ایڑھی دوسرے پاؤں سے اتنی ہی زیادہ موٹی ہوتی ہے جتنی ان کی ٹانگ کم لمبی ہوتی ہے۔

لیکن یہ علاج اس وقت تک اپنایا نہیں جا سکتا جب تک بالکل درست تشخیص نہ ہو جائے۔ ٹانگوں کی لمبائی میں فرق کا سراغ عام طور پر سٹینڈنگ پوسچر کے امتحان سے لگایا جاسکتا ہے۔ فرق کی تصدیق عموماً" ایک پیمائشی فیتے یا ٹیپ سے کی جاتی ہے جب چیک اپ کے لئے مریض کو پشت کے بل ایک مخصوص کوچ پر لٹایا جاتا ہے۔ پیمائشی فیتے کے ساتھ اس کی دونوں ٹانگوں کو پیڑو کے سامنے ہڈی کی ناب سے ٹخنے کی داخلی ہڈی تک ملایا جاتا ہے۔ دونوں ٹانگوں کی پیمائش سے "اینی سومیلیہ" کی شدت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ غلطی سے پاک ٹھیک اندازہ لگانے کا ایک طریقہ کھڑے فرد کے پیڑو کے ایکسرے ہیں۔ اس طریقہ میں کولھے کی دونوں ہڈیوں کی پیمائش دونوں ایکسرے پلیٹوں کو ایک دوسرے پر رکھ کر کی جاسکتی ہے۔

بعض اوقات اس نقص کے حامل افراد بذات خود غیر واضح انداز میں اس بات سے آگاہ ہوتے ہیں کہ ان کا نچلا دھڑ تناسب یا توازن میں نہیں۔ بعض اوقات انہیں اس بات کا اندازہ اس طرح ہوتا ہے کہ جب وہ کھڑے ہوتے ہیں تو ان کا ایک کولھا

دوسرے سے زیادہ اونچا محسوس ہوتا ہے۔ یورپ کی خواتین جو سکرٹ استعمال کرتی ہیں انہیں اندازہ ہو جاتا ہے کہ ان کی سکرٹ کی فال دونوں طرف سے ایک جیسی نہیں۔ یا جب وہ بارش میں چلتی ہیں تو ایک پاؤں دوسرے سے زیادہ چھینٹے اڑا رہا ہے۔ کچھ افراد کو اس طرح بھی اندازہ ہوتا ہے کہ چلتے ہوئے ان کا وزن ایک ایڑھی پر زیادہ آ رہا ہے جبکہ دوسری پر نہیں۔ یا یوں اندازہ ہو جاتا ہے کہ ان کے جوتے کے ایک پاؤں کا سول دوسرے سے پہلے گھس جاتا ہے۔ ٹانگوں میں لمبائی کے فرق کی ایک علامت گھسٹ کر چلنا بھی ہے۔ ایک عرصہ تک یہی سمجھا جاتا تھا کہ بیجر (نیولے اور ریچھ سے ملتی جلتی شکل کا ایک جنگلی جانور) کی ایک طرف کی ٹانگیں چھوٹی ہوتی ہیں کیونکہ وہ چلتے ہوئے ادھر ادھر جھولتا ہے۔ سترہویں صدی کے ایک مصنف سر تھامس براؤن کے مطابق یہ محض لوک داستان نہیں کیونکہ اس تصور کو ان لوگوں نے بھی درست تسلیم کیا ہے جو بیجر کا شکار کرتے رہے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ بیجر کی ٹانگیں اور دیگر اعضا بالکل متناسب ہوتے ہیں۔

اگر آپ بھی سمجھتے ہیں کہ آپ کی ٹانگوں میں لمبائی کا فرق ہے تو اس کو جانچنے کے لئے قد آدم آئینے کے سامنے ننگے کھڑے ہو کر اور بیٹھ کر اپنے جسم کا جائزہ لیجئے۔ جب آپ کھڑے ہوں گے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کے کندھے اور کولھے مختلف لیول پر ہیں۔ کولھوں کی اونچائی میں فرق جانچنا بھی بہت آسان ہے اگر آپ اپنے ہاتھ پیڑو کی گولائی کے دونوں طرف کرکے لیول پر رکھیں آپ کی ہتھیلیاں کھلی اور نیچے کی طرف ہونی چاہیں۔ اگر کولھوں اور کندھوں کے لیول میں غیر یکسانیت' ٹانگوں کے غیر مساویانہ ہونے سے ہے تو یہ آپ کے بیٹھنے سے ختم ہو جائے گی۔ کھڑے ہونے کی صورت میں اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ایک طرف تھوڑا سا جھکے ہوئے ہیں تو اس غیر یکسانیت کو ختم کرنے کے لئے اس ٹانگ کے نیچے کوئی پمفلٹ یا کتاب رکھ لیں جس کے متعلق آپ کو شبہ ہے کہ یہ چھوٹی ہے۔ اگر ایسا کرنے سے آپ کے کندھوں کا لیول یکساں ہو جاتا ہے تو ٹانگوں کی لمبائی میں فرق کی تصدیق ہو جائے گی۔ اب صرف مسئلہ یہ رہے گا کہ آپ نے قدم کیا اٹھانا ہے۔ سب سے محفوظ طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی ایسے ماہر سے رجوع کریں جو کمر کے امراض سے وابستہ ہے یا ایسا ڈاکٹر جو

ہاتھ پاؤں کا ماہر ہے۔ کسی فزیو تھراپسٹ یا فزیکل میڈیسن کنسلٹنٹ سے رابطہ کریں۔ وہ یقیناً" آپ کو شورہ دے گا کہ ایسا جوتا استعمال کریں جس کا ایک پاؤں (چھوٹی ٹانگ والا) اتنی موٹی ایڑھی والا ہو جتنی آپ کی ٹانگ چھوٹی ہے۔ اس کے لئے آپ کو ہر دفعہ مخصوص ایڑھی والا جوتا بنوانا ہوگا۔ اس طرح آپ کا پوسچر بھی ٹھیک ہو جائے گا اور آپ کی ریڑھ کی ہڈی کا درد بھی جاتا رہے گا۔ اگر آپ نڈر ہیں تو ایک ایڈونچر کے طور پر آپ اسے خود کریں۔ آپ بغیر کسی میڈیکل گائیڈینس کے یہ قدم اٹھانا چاہیں گے لیکن اس میں بہت سے خطرات ہیں۔ سب سے پہلے تو یہ بات اتنی ہی خطرناک ہوگی اگر آپ ضرورت سے زائد موٹائی کی ایڑھی استعمال کرلیں۔ ایڑھی کا استعمال بڑی عمر کے لوگوں میں بھی نقصان کا سبب بن سکتا ہے اس لئے کہ ان کا جسم ساری عمر جس پوسچر کا عادی ہوچکا ہوتا ہے اس سے بڑی عمر میں آکر ہٹنا آسان نہیں رہتا۔ زیادہ سنگین مسئلہ اس وقت سامنے آسکتا ہے جب پوسچر کے غیر متوازن ہونے کے ساتھ ساتھ شیاٹیکا کا مرض بھی لاحق ہو۔ اگر ایک ٹانگ چھوٹی ہو تو شیاٹیکا کا درد عام طور پر لمبی ٹانگ کی طرف چل دیتا ہے۔ لیکن بعض اوقات شیاٹیکا کا درد چھوٹی ٹانگ میں بھی اتر جاتا ہے اس صورت میں تکلیف زیادہ سنگین ہو جاتی ہے اگر بڑی ایڑھی والا جوتا چھوٹی ٹانگ کے پاؤں میں استعمال ہو رہا ہو۔

خود کئے جانے والے علاج میں مسائل بڑھ بھی سکتے ہیں لیکن اگر آپ عارضی طور پر بڑھ جانے والے درد کو برداشت کر سکیں خود علاج کرنے کی کوشش کی جاسکتی ہے۔ ٹانگوں کی لمبائی کے فرق کا اندازہ لگانے کے لئے آئینے کے سامنے سیدھے کھڑے ہو جائیں آپ کے گھٹنے استادہ ہوں۔ اب جھک کر مشتبہ چھوٹی ٹانگ کے پاؤں کی ایڑھی کے نیچے کاغذ کی تہیں رکھتے جائیں یہاں تک کہ کاغذوں کی تہوں کی موٹائی اس قدر ہو جائے کہ آپ کو محسوس ہو کہ آپ کا توازن دونوں ٹانگوں پر درست اور یکساں ہو گیا ہے اور آئینے میں دیکھتے رہیں کہ آپ کے کاندھوں اور کولھوں کا لیول بھی ٹھیک ہوگیا ہے۔ کاغذوں کی تہوں کی موٹائی کے برابر جوتے مرمت کرنے والے سے چھوٹی ٹانگ کے پاؤں کے جوتے کی ایڑھی بنانے کو کہیں۔ جوتوں کی ایڑیوں کی ایڈجسٹمنٹ اس طرح بھی ہو سکتی ہے کہ لمبی ٹانگ والے جوتے کی ایڑھی کی موٹائی کم کرلی جائے۔ اس

www.iqbalkalmati.blogspot.com

طرح کے انتظام سے اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی کمر کم تھکاوٹ کا شکار ہوتی ہے تو اس انتظام کو مستقل بنیادوں پر کرلیا جائے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ ٹانگوں کی لمبائی میں فرق کمر درد کا سبب بن سکتی ہے۔ اس کا علاج جوتوں کی ایڑیوں میں ایڈجسٹمنٹ سے کیا جاسکتا ہے۔ اس اقدام کو کسی ماہر کی ہدایت کے مطابق کرنا چاہیے عام آدمی کو بھی اس کے لئے آمادہ کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ:

1_ باب کے شروع میں دیئے گئے ٹیسٹ کے ذریعے یہ بات یقینی کرلی جائے کہ ٹانگوں کی لمبائی میں فرق ہے۔

2_ لمبائی ایک جیسی کرنے کی ایڈجسٹمنٹ زیادہ سے زیادہ 3/4 انچ (1.9) سم ہونی چاہیے۔

3_ ایسی کوشش نہ کی جائے جس میں ٹانگ کی لمبائی کی پوری کمی دور کی جائے۔

4_ ایڑھی کو موٹا کرکے جوتا پہننے کا عمل پہلے تجرباتی طور پر کیا جائے اگر اس کے استعمال سے جسم آرام پائے تو جاری رکھا جائے۔

5_ جب ایسی ایڑھی کا استعمال کمر درد میں اضافہ کرے تو اسے ترک کردیا جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آٹھواں باب

انداز نشست

غلط یا درست پوسچر کا ذکر کیا جاتا ہے تو اسے زیادہ تر کھڑے ہونے کے انداز سے مراد لیا جاتا ہے حالانکہ ہم دن بھر میں کئی طرح کے پوسچر اپناتے ہیں جن میں لیٹنا' بیٹھنا' کھڑا ہونا اور کام کرنے کی جگہ پر جھکنا شامل ہے۔ بیداری کی حالت میں ہم اپنی زندگی کا زیادہ حصہ کرسی پر گزار دیتے ہیں۔ شہروں میں رہنے والے بیشتر لوگ اپنے ناشتے کی میز سے صبح بہت جلدی میں اٹھ جاتے ہیں کیونکہ انہیں کام پر جانے کے لئے 'بس' کار یا ٹرین میں نشست حاصل کرنا ہوتی ہے دن کا باقی حصہ وہ کام کے ڈیسک پر گزار دیتے ہیں جب دن بھر کا کام ختم ہو جاتا ہے تو وہ گھر میں آ کر اپنا فارغ وقت ٹیلی ویژن دیکھنے کے لئے کرسی میں بیٹھے رہتے ہیں۔ دن بھر لوگ ایسی کرسیوں میں اپنا وقت گزارتے ہیں جن کا ڈیزائن عموماً" نامناسب ہوتا ہے اکثر اوقات غیر آرام دہ۔ یہ پوسچر کے دباؤ اور کمر درد کا سب سے بڑا سبب ہے۔

علم الاعضا کے ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ انسان نے ابھی تک سیدھے کھڑے ہونے کا وہ پوسچر نہیں اپنایا جو اس نے 8 لاکھ سال پہلے شروع کیا تھا۔ تو پھر اب ہمارے پاس کیا چانس رہ جاتا ہے کہ ہم بیٹھنے کا درست پوسچر اپنا سکیں جو 5 لاکھ سال

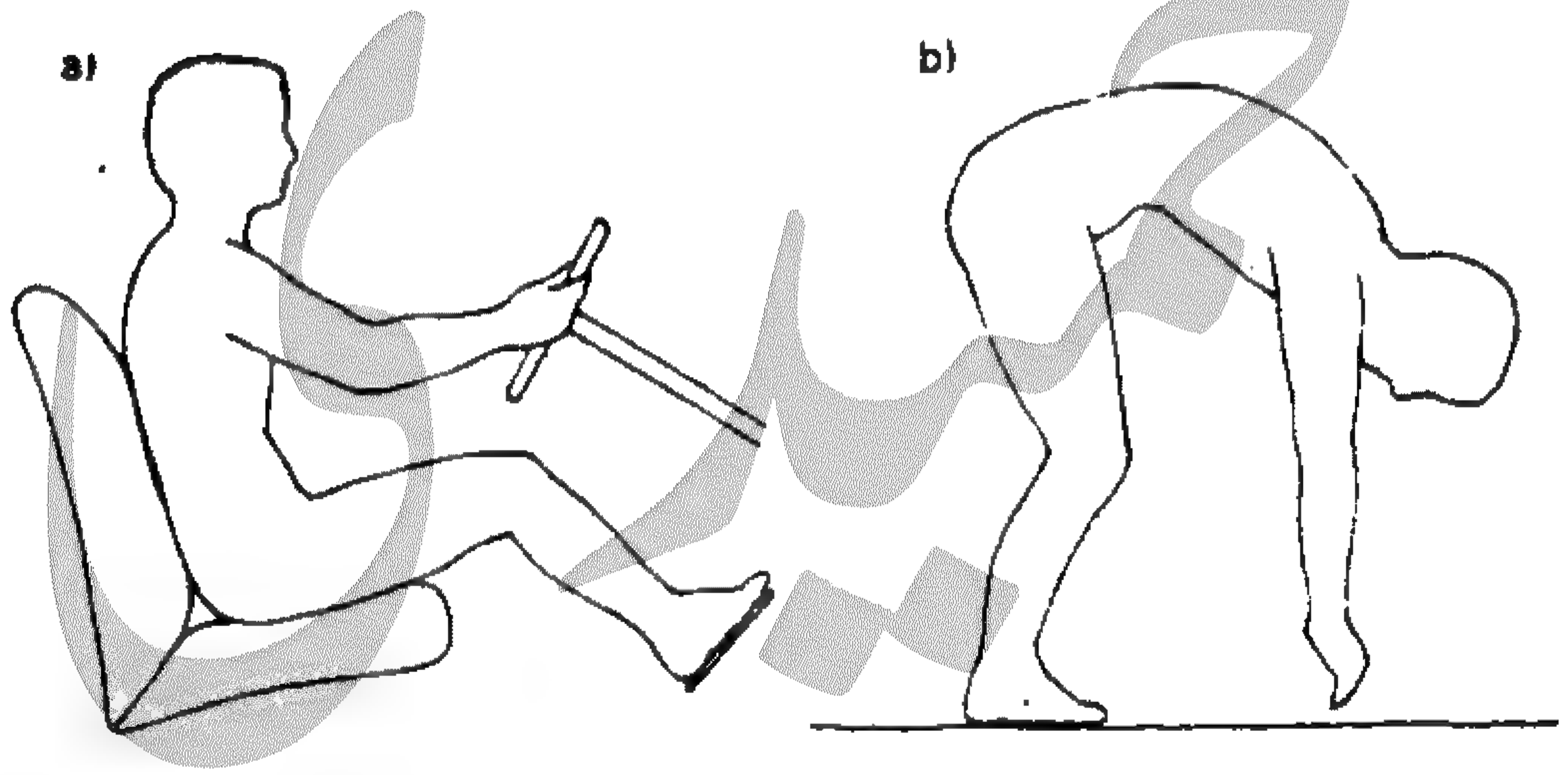
پہلے شروع کیا گیا۔ ایسے کام اور پیشے جن میں بیٹھنے کا عرصہ بہت طویل ہوتا ہے اس میں بھی کمر درد کے سبب بنتے ہیں۔ ڈیسک (میز) پر کام کرنے والوں کے ایک سروے کے مطابق ان کی اکثریت جسم کے مختلف حصوں میں درد میں مبتلا تھی یعنی 16 فی صد کی گردن اور کندھوں میں اور سب سے زیادہ یعنی 57 فی صد کو کمر میں درد کا عارضہ تھا۔ ایک ایسی ہی صورت حال ایئر لائن کے پائلٹوں میں تھی۔ برٹش پائیلٹ یونین کے ایک سروے میں سامنے آیا کہ 62 فی صد کمرشل پائیلٹ کمر درد میں مبتلا تھے۔ سروے میں ایک دلچسپ بات سامنے آئی کہ آدھے پائیلٹ جنہیں فضا میں تکلیف درپیش ہوتی ہے زمین پر آ کر بالکل ٹھیک رہتے ہیں۔ ممکن ہے یہ اس لئے ہو کہ زمین پر آ کر ان کے بیٹھنے کا وقفہ کم ہوتا ہے اور گھر سے متعلق ان کی نقل و حرکت انہیں زیادہ متحرک رکھتی ہے اور ایک سبب نفسیاتی بھی ہوتا ہے کہ زمین پر وہ زیادہ تناؤ کا شکار نہیں ہوتے جبکہ فضا میں ڈیوٹی کے دوران اعصاب پر دباؤ ہوتا ہے۔ سروے میں یہ بھی دلچسپ حقیقت نوٹس میں آئی کہ پائیلٹ عموماً" اپنی کاک پٹ کی نشست پر پرانی جرابوں اور کاغذوں کے پیڈ استعمال کرتے ہیں تاکہ ان کی کمر کے زیریں حصے کو اور ریڑھ کی ہڈی کو سپورٹ ملتی رہے۔ بعض اوقات وہ مجبور ہوتے ہیں کہ اپنا بایاں بازو اپنی پشت کے پیچھے رکھتے ہیں تاکہ پرواز کے دوران پوسچر کے دباؤ سے محفوظ رہیں۔

ماہرین اس مخصوص پیشہ ورانہ مشکل سے آگاہ ہیں اور دعویٰ کیا جا رہا ہے کہ برٹش ایئر کرافٹ کارپوریشن نے اپنے کنکارڈ طیاروں کے عملے کے لئے خصوصی پوسچر ڈیزائن کی نشستوں کے لئے 35 کروڑ پونڈ خرچ کئے ہیں۔ اسی طرح کی بے تحاشا رقوم دیگر خصوصی نشستوں کے لئے خرچ کی جا رہی ہیں۔

مختلف ٹیسٹ ثابت کرتے ہیں کہ کمر کی ڈسکوں پر پریشر کھڑے رہنے کی نسبت بیٹھنے کی پوزیشن میں 43 فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ یہ اس لئے ہوتا ہے کہ زیادہ وزن کمر کی ڈسکوں پر آن پڑتا ہے اور بلاشبہ اس لئے بھی کہ پیٹ کے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور پیٹ کے تھیلے کو اوپر اٹھائے رکھنے کے عمل سے رک جاتے ہیں۔ یہ بڑھاوا دباؤ ڈسکوں کو انحطاط پذیر تبدیلی کے باعث اصل شکل سے بگاڑ دیتے ہیں اور یہ بگڑی ہوئی شکل کی ڈسک ابھر آتی ہیں اور دباؤ کو اعصابی جڑوں پر بڑھا دیتی ہیں لیکن ایک اور وجہ بھی ہے جو انداز نشست کو کمر درد کا سبب بناتی ہے اور بڑی عملی اہمیت کے قابل بناتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ریڈیالوجیکل سٹڈی کے مطابق دھنسے ہوئے بیٹھنے کی پوزیشن میں کمر کے نچلے دو مہرے اتنا آگے کو ہو جاتے ہیں کہ جتنا وہ آگے جاسکتے ہیں- اس کا مطلب ہے کہ ہم جس قدر دھنسے ہوئے بیٹھے رہتے ہیں ہم اپنی پشت کے نچلے حصہ میں بند یا جوڑوں کو مسلسل پھیلے رہنے پر مجبور کرتے ہیں- وہ اس پوزیشن کو تھوڑی دیر کے لئے تو قبول کرسکتے ہیں خصوصاً" اس صورت میں کہ ان کے اردگرد کے پٹھے ان کو تحفظ اور مدد دیتے رہیں- لیکن آخرکار تھکن غالب آ جاتی ہے اور بند دباؤ کا شکار ہونے لگتے ہیں- انتہائی پوزیشن درد کا باعث بنتی ہے جیساکہ ہم طویل ڈرائیونگ کریں یا نرم بستر پر لیٹے رہیں- کمر کے مہروں کی پوزیشن کے نکتہ نظر سے اس میں کوئی فرق نہیں کہ ہم انتہائی نرم اور دھنسی ہوئی پوزیشن میں بیٹھ کر ڈرائیونگ کریں یا آگے کو جھک کر کوئی کام کریں- یہ پوزیشن آپ کو خاکہ نمبر11 میں نظر آئے گی-



پوسچر کی وجہ سے دباؤ

(الف) جھک کر بیٹھے ہوئے گاڑی چلانا (ب) باغ میں بیج بوتے ہوئے-

اس خاکہ میں ایک طرف ڈرائیونگ کرتے ہوئے اور دوسری طرف جھک کر باغبانی کرتے ہوئے دکھایا گیا- دونوں پوسچر میں 90 درجے کے زاویے میں کمر رہتی ہے- اس سے واضح ہوتا ہے کہ کیوں 3 گھنٹے کی غلط انداز میں نشست اکثر اوقات کمر کے جوڑوں پر اتنا ہی دباؤ ڈالتی ہے جتنی صبح کے وقت باغیچہ میں جھک کر خود رو گھاس پھونس کو صاف کرنے میں ڈالتی ہے-

اس پوسچر کے دباؤ پر قابو پانے کے لئے ضروری ہے کہ ایسی کرسیوں یا کار کی نشستوں پر بیٹھا جائے جن میں ٹھوس قسم کی سپورٹ کمر کو ملے تاکہ ریڑھ کی ہڈی بھرپور لچک کے ساتھ گری ہوئی پوزیشن سے محفوظ رہے- یہ عموماً" ان کرسیوں میں ممکن ہوتا ہے جن میں ایڈجسٹمنٹ کی گنجائش رکھی جاتی ہے- فرنیچر بنانے والے جب کوئی کرسی بناتے ہیں تو ان کے ذہن میں محض خوبصورتی ہوتی ہے- چنانچہ آپ کو مارکیٹ سے ایسی کرسیاں دستیاب ہوتی ہیں جو نرم گداز میٹریل سے بھرے تھیلوں پر مشتمل ہوتی ہیں- حال ہی میں ایک آرکیٹیکٹ نے محسوس کیا کہ اس کا کمر درد دفتر میں الٹرا ماڈرن فرنیچر آنے کے بعد زیادہ ہوگیا ہے- تحقیق سے پتہ چلاکہ وہ ایسی کرسی پر بیٹھتا ہے جسے اصل میں روی کی ٹوکری ہونا چاہیے- یہ ایک مبالغہ آمیز کہانی تو ہوسکتی ہے لیکن یہ اس نکتہ پر غور کی طلب گار ہے کہ آج کل تیار ہونے والی کرسیاں اس اصول پر ڈیزائن کی جا رہی ہیں کہ وہ آنکھوں کو اچھی لگیں چاہے وہ انداز نشست کے اعتبار سے قابل استعمال نہ ہوں- سوال یہ ہے کہ آپ کس طرح ایسی کرسی کا انتخاب کریں جو آپ کو بیٹھنے کا درست پوسچر دے- اس معاملے میں دوستوں کے مشوروں پر مت جایئے کیونکہ جو انہیں سوٹ کرتا ہے ممکن ہے آپ کو بالکل سوٹ نہ کرے- کام کرنے کی جگہ اور گھروں میں ہمیں ایسی کرسیاں رکھنی چاہیئں جو ہماری انفرادی ضرورت کے مطابق ہوں- آتشدان کے گرد کرسیوں کے اجتماع میں والد کی کرسی ہونی چاہیے- والدہ کی کرسی ہونی چاہیے اسی طرح گھر کے دوسرے افراد کے لئے الگ الگ کرسیاں ہونی چاہیئں- تھری پیس سوٹس گھر کی داخلی زینت کے حوالے سے توخوش کن ہو سکتے ہیں لیکن بالاخر ڈاکٹروں اور آرتھوپیڈک سرجن کو ملانے کا ذریعہ ہوتے ہیں-

ایک دن یقیناً" ایسا آئے گا جب یہ ممکن ہوگا کہ آپ فرنیچر کی دکان پر جائیں اور ایک کرسی خریدنے کے لئے ذہنی طور پر تیار ہوں جیساکہ آج کل آپ زیادہ نشستوں والا سوٹ خریدنے پر آمادہ رہتے ہیں- یہ کوئی چھوٹی بات نہیں ہوگی بہرحال ایسے خوشگوار دن کے آنے تک یہ ضروری ہے کہ دو چار دکانوں کا چکر لگائیں اور ایک ایسی کرسی منتخب کریں جو آپ کے جسم کے مطابق ہو اور جو نہ تو آپ کے کمر درد کا باعث بنے اور نہ ٹانگوں کے درد کا یا پاؤں اور رانوں کے سن ہونے کا باعث بنے- خاکہ نمبر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

12 میں کرسی خریدنے کے لئے بنیادی ضرورتوں کی وضاحت کر دی گئی ہے۔

شکل 12

کرسی خریدتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں۔

1۔ ایسی کرسی خریدیئے جس کی سیٹ سخت ہو تاکہ باقاعدگی سے پوسچر تبدیل ہوتا رہے تھکن سے بچا جاسکے اور نرم ریشوں پر طویل عرصہ تک دباؤ نہ رہے۔

2۔ سیٹ کے آگے اور پیچھے دونوں طرف ہلکی سی سلوپ ہو تاکہ گھٹنے کی پشت پر موجود خون کی نسوں اور وریدوں پر دباؤ نہ پڑے۔

3۔ کرسی کی سیٹ کی اونچائی زمین سے اتنی ہو کہ وہ آپ کی ٹانگوں کی اونچائی سے قدرے کم رہے (یہ لمبائی گھٹنے سے پاؤں تک شمار کی جاتی ہے) اس سے آپ کے پاؤں مضبوطی سے زمین پر لگے رہیں گے اور رانوں کا زیادہ تر بوجھ اٹھائے رکھیں گے اس طرح ٹانگوں کے بالائی حصہ میں موجود نرم ریشوں اور رگوں پر بوجھ نہیں پڑے گا۔ نامناسب اونچائی کی کرسی کی صورت میں ان رگوں ریشوں پر ان کی موٹائی سے ایک تہائی کے برابر دباؤ پڑتا ہے۔

4۔ ایسی نشست جو رانوں کی لمبائی کے دو تہائی سے زیادہ نہیں ہو تاکہ ریڑھ کی ہڈی کو کرسی کی پشت سے مناسب سہارا ملتا رہے اور وہ پشت سے لگی رہے۔

5۔ ایسی کرسی کا انتخاب کریں جو کمر کو بھرپور سہارا دے سکے۔

6۔ کرسی کی نشست کے پچھلے حصہ میں بھی 7 یا 8 ڈگری کی سلوپ ہو جس سے یہ بات یقینی ہو جائے کہ جسم کا سارا بوجھ آگے کو نہ جا پڑے۔

اگر کرسی یا کار کی نشست آپ کی کمر کو مناسب کشن مہیا نہیں کرتی تو بازار سے اس مقصد کے لئے کوئی چیز استعمال کرکے دیکھیے۔ اگر آپ کے گھر یا دفتر کی کرسی کے بازو ہیں تو جب بھی موقعہ ملے انہیں استعمال کیجئے اور اپنے بازوؤں کو آرام اور سہارا دیجئے یہ آپ کی کمر پر پڑنے والے دباؤ کو کم کریں گے اور آپ کے جسم کے وزن میں سے 12 فی صد کو منقسم کر لیں گے۔

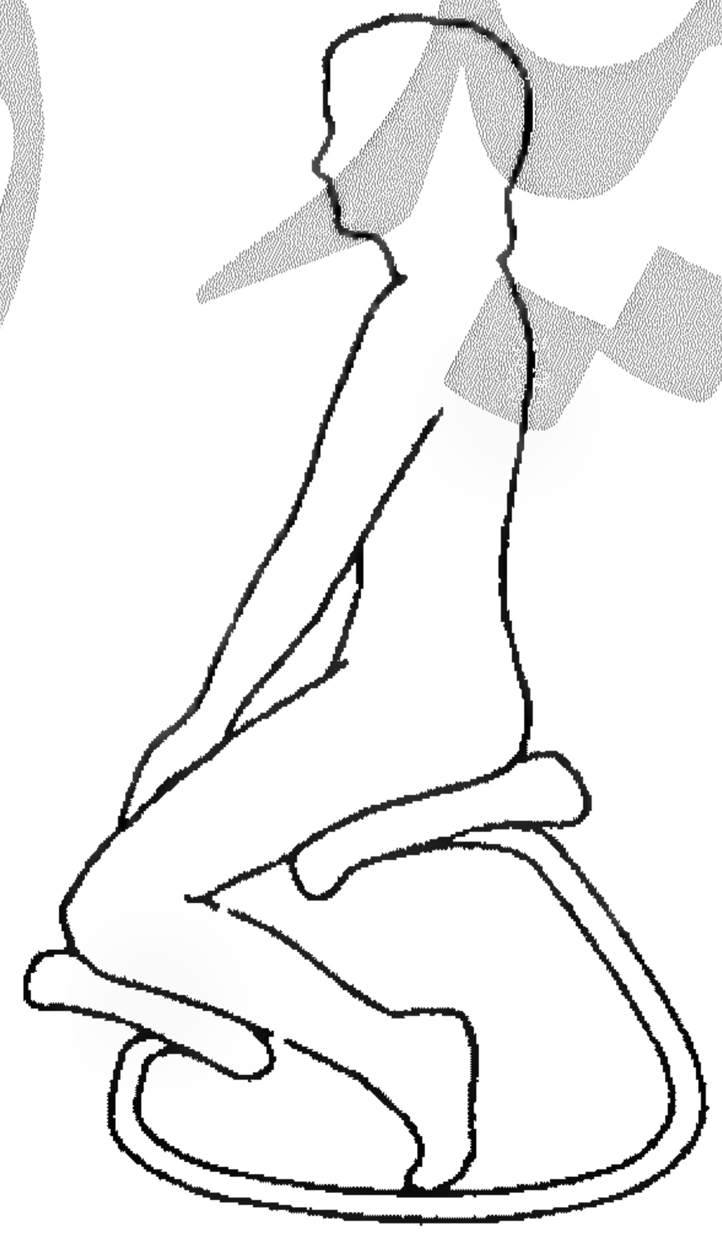
بے حس و حرکت لیٹے رہنے سے پڑنے والے دباؤ ہی کا سوچنا غلط ہوگا۔ ایک مثالی پوسچر کا اصول یہ ہے کہ آپ کا جسم کسی بھی پوسچر میں بہت زیادہ دیر نہ رہے۔ پوسچر کی مسلسل تبدیلی تھکن دور رکھنے اور ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دینے والے جوڑ اور رگیں طویل عرصہ تک پھیلے رہنے سے محفوظ رہیں۔ تھکن دور کرنے والی حرکتیں خود بخود سرزد ہوتی رہتی ہیں جب ہم کھڑے ہوتے ہیں یا سوئے ہوئے ہوتے ہیں لیکن انہیں ہم شعوری طور پر اسوقت بہت کم کرتے ہیں جب کرسی پر بیٹھے ہوتے ہیں۔ البتہ یوں ہوسکتا ہے کہ ہم پرانے فیشن کی واکنگ چیئر استعمال کرنا شروع کر دیں جس کے متعلق رائل کالج آف سرجنز نیورالوجیکل یونٹ کے ڈائریکٹر کا کہنا ہے کہ اس کرسی کا استعمال ان بہترین طریقوں میں سے ایک ہے جن پر عمل کرکے ہم چالیس برس کے بعد کی عمر میں کمر درد کے امکانات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اس موقف کی حمایت ڈاکٹر جینٹ ٹریول بھی کرتے ہیں جو وھائٹ ہاؤس میں فزیکل میڈیسن کنسلٹنٹ ہیں۔ انہوں نے صدر کینیڈی کو مشورہ دیا تھا کہ اپنے ذاتی دفتر میں واکنگ چیئر استعمال کریں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے درد میں آفاقہ رہے اس کے استعمال سے بیٹھنے والے کی پوزیشن مسلسل تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ پٹھوں کو بھی آرام ملتا ہے اور آپ کو بھی---

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈاکٹر جینٹ کمر درد کے مریضوں کو اس بات کا یقین دلاتی ہیں۔

کچھ ماڈرن کرسیاں خاص طور پر اس طرح ڈیزائن کی گئی ہیں کہ دھڑ اور دیگر اعضا کو حرکت کرنے کے لئے کشادہ جگہ میسر رہے۔ ایک برطانوی فرم نے ربڑ کے جوڑوں کے ساتھ کرسی تیار کی ہے۔ اس سے فریم' سیٹ اور ٹانگوں کو آزادی سے حرکت کرنے کا موقعہ مل سکتا ہے۔ اس سے توقع کی جاتی ہے کہ جسم کی حرکات پٹھوں کی کم سے کم کوشش سے عمل میں آ سکیں گی۔ ایک ڈینش کمپنی نے ایسی کرسیاں تیار کی ہیں جن کی نشستیں ڈھلوانی ہیں۔ ان کا ڈیزائن ایک آرتھوپیڈک سرجن نے بنایا ہے ان پر بیٹھنے والے سکول کے طالب علم یا دفتروں میں کام کرنے والے اوپر کے رخ کی پوزیشن سے آسانی کے ساتھ نیچے کے رخ کی پوزیشن میں آگے آ کر لکھنے پڑھنے کے قابل ہو سکیں گے۔ سکنڈ مینویا میں بھی ایک ایسی کرسی بنائی گئی ہے جس پر بیٹھنے سے دباؤ گھٹنوں پر آ جاتا ہے اور جسم کو آزادی مل جاتی ہے کہ ان کا وزن پیڑو کی بجائے پنڈلیوں کو منتقل کرلے جیسا کہ خاکہ نمبر13 میں دکھایا گیا ہے۔

شکل 13



ڈاکٹر بیلنٹر کی تیار کردہ کرسی

ایک اور مکتبہ فکر کی تجویز ہے کہ کیوں نہ کرسیوں کو بالکل ہی ختم کر دیا جائے۔ اس کی دلیل یہ دی جاتی ہے کہ تیسری دنیا کے لوگ اسی لئے کمر درد میں بہت کم مبتلا

ہوتے ہیں کہ کبھی کبھار ہی بے حس و حرکت رہنے والا انداز اختیار کرتے ہیں۔ جب وہ آرام کرتے ہیں تو یا وہ آلتی پالتی مار کر بیٹھتے ہیں یا فرش پر ٹانگوں پر ٹانگیں رکھ کر بیٹھتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں وہ اپنا وزن ایک پہلو سے دوسرے پہلو منتقل کرنے میں آزاد ہوتے ہیں ایک پہلو سے دوسرے پہلو کی طرح وہ اپنے جسم کا بوجھ پیچھے سے آگے یا آگے سے پیچھے کرنے میں بھی آزاد ہوتے ہیں جس سے ان کی ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں پر دباؤ نہیں پڑتا۔ ان کی مثال سامنے رکھتے ہوئے کئی مریضوں کو مشورہ دیا گیا کہ وہ تھوڑے سے دیہاتی بنیں اور شام کو کرسیوں پر بیٹھنے کی بجائے فرش پر کشن رکھ کر بیٹھا کریں۔ چنانچہ بہت سے مریض محسوس کرتے ہیں کہ بیٹھنے کا یہ انداز زیادہ آرام دہ ہے اور ان کی کمر بھی آسودہ رہتی ہے۔

طویل عرصہ تک بیٹھے رہنے سے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ اگر آپ لانگ ڈرائیو پر ہیں تو اپنے سفر کو تھوڑے تھوڑے وقفے سے روشناس کرائیں راستے میں ٹھہر کر ستا لیں' کار سے باہر نکل کر تھوڑی سی چہل قدمی کرلیں' تازہ ہوا اپنے پھیپھڑوں میں داخل کرلیں۔ اسی طرح شام کو کرسی پر بیٹھ کر مسلسل ٹیلی ویژن دیکھتے رہنے یا کتاب پڑھتے رہنے کی بجائے تھوڑی دیر کے لئے اٹھ کر لان میں چلے جائیں یا کچن کا ایک چکر لگائیں اور اپنے لئے چائے کا ایک کپ تیار کرلیں۔

اس باب کی تلخیص ہم یوں کرسکتے ہیں کہ کمر درد کے مسائل کو سست اور کاہل پوسچر کے دباؤ سنگین بناتے ہیں۔ ان کو موزوں ڈیزائن کی کرسی استعمال کرکے یا پوسچر تبدیل کرتے رہنے سے کم کیا جاسکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نواں باب

کمر درد اور ڈرائیونگ

جن لوگوں کے پاس کاریں نہیں ہیں ان کو معلوم نہیں کہ وہ کتنے خوش قسمت ہیں۔ وہ نہ صرف مالی بچت سے لطف اندوز ہو رہے ہیں بلکہ پیدل چل کر اس ذہنی دباؤ سے بھی محفوظ ہیں جو کار والوں کو درپیش رہتا ہے۔ کار کے بغیر لوگوں کو کمر درد کی اتنی شکایت نہیں ہوتی جتنی کاریں چلانے والے افراد کو۔ ایک سروے کے مطابق کاریں رکھنے والے لوگوں کے کمر درد میں مبتلا ہونے کا خدشہ عام لوگوں سے تین گنا زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ ڈرائیونگ کے لئے لمبے لمبے عرصہ تک ڈرائیونگ سیٹ پر تناؤ کی کیفیت میں بیٹھنا پڑتا ہے اس دوران عضلات کی اینٹھن اور مسلسل دھنس کر بیٹھے رہنے سے متعدد مسائل پیدا ہوتے ہیں جو پوسچر کی تھکن اور کمر کے زیریں حصے میں درد کی کھلی دعوت ہوتے ہیں۔

ایک اوسط درجے کا ڈرائیور ایک سال میں دو ہفتے کار کے اسٹیرنگ کے پیچھے بیٹھ کر گزارتا ہے۔ اگر اس کے بیٹھنے کا انداز ناموزوں ہے یا کار کی نشست غلط انداز میں ڈیزائن کی گئی ہے تو وہ بلاشبہ کمر درد کے حملہ کا شکار ہو کر رہے گا۔ کچھ عرصہ پہلے چند کار سواروں کو ایک ٹیسٹ ڈرائیو کے لئے کہا گیا انہیں ایک شاندار گھریلو کار چلانے کے

لئے دی گئی جس کی ڈرائیونگ بہت ناقص انداز کی تھی۔ واپسی پر نصف لوگ کمر درد کی شکایت کر رہے تھے۔ کاریں تیار کرنے والے اس مسئلہ سے پوری طرح آگاہ ہیں اور اس کوشش میں ہیں کہ ایسی ڈرائیونگ سیٹ تیار کریں جو ڈرائیونگ کے دوران اسٹیرنگ پر بیٹھے شخص کی کمر کو سہارا دیئے رکھے۔ اس ضمن میں انہیں ایک بڑی رکاوٹ درپیش ہے کہ گاہکوں کی جسمانی ساخت ایک جیسی نہیں ہوتی اگر وہ ایسی سیٹ بناتے ہیں جو ایک دبلی پتلی 5 فٹ 2 انچ (157 سم) لمبی خاتون کے لئے موزوں ہے تو یہ اس کے شوہر کے لئے موزوں نہیں ہوگی جو 6 فٹ (182 سم) لمبا ہے اور ان کے بیٹے کے لئے تو بالکل مناسب نہیں ہوگی جو ممکن ہے لمبائی میں 6 فٹ 2 انچ کو چھو رہا ہو۔ چنانچہ کاریں بنانے والوں کو ایک ایسی حکمت عملی اپنانا پڑتی ہے جس کے نتیجے میں سبھی خوش رہیں لیکن حقیقت میں ایسا ہوتا نہیں۔ فرنیچر بنانے والے اور کاریں تیار کرنے والے ماضی میں ایک اوسط جسم کے مرد اور عورت کو نظر میں رکھ کر ڈیزائن تیار کرتے رہے ہیں حالانکہ اس تصور کا عملی طور پر کوئی وجود نہیں۔ چار ہزار سے زائد افراد کی تفصیلی پیمائشیں لی گئیں جن میں قد' نشست کی چوڑائی اور لمبائی اور بازوؤں کی لمبائی شامل تھیں۔ ان پیمائشوں سے ایک مخلوط قسم کے درمیانی فگر کا بلیوپرنٹ حاصل ہوا۔ اس سروے کے مقاصد تو بہت اچھے تھے لیکن نتائج بہت تباہ کن تھے۔ تحقیق کرنے والے ہر ایک کو خوش کرنے پر تلے بیٹھے تھے لیکن آخر یہ کسی کو مطمئن نہ کر سکے کیونکہ ان کی تحقیقات کے اختتام پر انہیں معلوم ہوا کہ چار ہزار افراد میں سے ایک بھی بدن کی ان کی پیمائشیں افسانوی اوسط فگر (پیکر) کے مطابق نہیں۔ ہم سب افراد آپس میں مختلف ہیں اپنے بدن کی شکل میں اپنی آواز میں اور انگلیوں کے نشانات میں جبکہ کاریں بنانے والے صرف یہ کر سکتے ہیں کہ عالمی طور پر مسلمہ ڈرائیونگ پوزیشن مہیا کرنے کے لئے ایسی ڈرائیونگ سیٹیں بنائیں جو اسی طرح ایڈجسٹمنٹ کی خوبی رکھیں جس طرح ٹائپسٹوں کی کرسیوں میں رکھی جاتی ہیں۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ موٹریں چلانے والوں میں سے 90 فی صد کی نشستوں کی ضروریات پوری کی جاسکتی ہیں اگر ان نشستوں میں 6 انچ (15 سم) آگے پیچھے ہوسکنے کی رینج اور 14 انچ (10 سم) آزادانہ طور پر اوپر نیچے کی رینج کی ایڈجسٹمنٹ موجود ہو۔ چند ایک فیملی کاروں میں سیٹوں کو آگے پیچھے ایڈجسٹمنٹ کرنے کی تو پوری رینج موجود ہوتی

ہے لیکن کسی میں بھی اونچائی کو ایڈ جسٹ کرنے کی سہولت میسر نہیں (محض ایک انچ اوپر ہونے کی گنجائش ہوتی ہے جو سیٹ کے آگے سرکنے سے ممکن ہوتی ہے)

کوئی بھی فرد جسے اپنی کمر کی پرواہ ہے اور اسے دن بھر میں بہت زیادہ گاڑی چلانی پڑتی ہے اسے اپنی ڈرائیونگ سیٹ کے ڈیزائن پر توجہ دینی چاہیے۔ اس کی توجہ ان پوائنٹس پر ہونا ضروری ہے۔

1_ ڈرائیونگ سیٹ کی گدی مضبوط اور سخت ہو جس میں پوسچر کی ایڈجسٹمنٹ کی سہولت موجود ہو تاکہ پٹھوں کی تھکن اور عضلات پر طویل دباؤ سے بچا جاسکے۔

2_ ایسی سیٹ ہو جس میں اونچائی اور آگے پیچھے کرنے کی ایڈجسٹمنٹ کے ساتھ ساتھ پاؤں کے کنٹرول سے فاصلے کو ایڈ جسٹ کرنے کی گنجائش موجود ہو تاکہ آرام دہ ڈرائیونگ پوزیشن متعین کرنے کی سہولت رہے۔ ایک ٹیسٹ جس سے یہ بات یقینی بنائی جاسکے کہ اسٹیرنگ کی گرفت ٹن۔ٹو۔ٹو پوزیشن میں آگے گرنے یا پیچھے کی طرف سیٹ کی سپورٹ کے بغیر ہو۔ اس پوزیشن میں یہ بھی ممکن ہوگا کہ بریک کے پیڈل کو گھٹنے سیدھے کئے بغیر دبایا جاسکے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے اگر ٹانگیں 140 درجے پر جھکی ہوں تو زیادہ سے زیادہ دباؤ پاؤں کی طرف پیڈلوں پر ڈالا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بہت لمبے یا بہت چھوٹے ہیں اور آپ کے پاس موجودہ کار سے آپ کی موزونیت نہیں بنتی تو آپ اپنی موزوں ڈرائیونگ پوزیشن کے لئے پیڈلوں میں ایکسٹینشن لگائیں اور سیٹ کو رنرز سے آگے یا پیچھے کرکے یا مناسب پیکنگ میٹریل کے ساتھ اسے اونچا کرلیں۔ تحفظ کی خاطر ڈرائیونگ سیٹ میں کی جانے والی تبدیلیاں کسی کوالیفائیڈ موٹر مکینک سے کروائی جائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ اگر آپ کی کار گھر کے دوسرے افراد بھی استعمال کرتے ہیں تو اسے فوراً استعمال کرنے سے پہلے اس کی ڈرائیونگ سیٹ کو اپنی ضرورت کے مطابق تبدیل کرلیا کریں۔

* ایسی سیٹ ہونا چاہیے جو پاؤں کے کنٹرول کے بالکل پیچھے بنائی گئی ہو کیونکہ بعض کاروں میں بریک اور کلچ سیٹ سے تھوڑے سے زاویہ پر نصب ہوتے ہیں جن سے ریڑھ کی ہڈی پر مسلسل دباؤ پڑتا رہتا ہے۔

* ایسی سیٹ ہونا چاہیے جو کمر کے نچلے حصے کو ٹھوس سہارا دیتی ہو۔ اس کی کمی مہنگی کاروں میں بھی ہوتی ہے اور سستی گھریلو کاروں میں بھی۔ اگر آپ محسوس کریں کہ

ڈرائیونگ کرتے ہوئے آپ سیٹ میں گرے ہوئے ہیں تو کوشش کیجئے کہ کار میں اس طرح کی فٹنگ کرالیں جو آپ کی کمر کو سہارا دیتی رہے۔

* ایسی سیٹ ہو جو آپ کی کمر کو اس طرح کا سہارا دے کہ موڑ کاٹتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کی گردش رکی رہے۔ سیٹ بلٹ کا پہننا (باندھنا) بھی اضافی استحکام دینے میں مدد کرتا ہے خصوصاً جب سفر دیہی یا پہاڑی علاقے کا ہو۔

ایسے افراد جو لمبے فاصلے کے لئے ڈرائیونگ کرتے ہیں وہ اپنی کمردرد سے بچنے کے لئے ریس میں حصہ لینے والے ڈرائیوروں والی بلٹیں استعمال کر سکتے ہیں۔ لمبے سفر میں باقاعدگی سے راستے میں رکنا اور گاڑی سے باہر نکل کر تھوڑی سی چہل قدمی کرنا بھی ڈرائیونگ کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے تناؤ کو ختم کرتا ہے۔ اگر چہل قدمی کے ساتھ ساتھ جمناسٹک کی کوئی ایکسرسائز بھی کرلی جائے تو زیادہ سودمند ہے۔

زیادہ دیر تک ایک پوسچر میں رہنے کے دباؤ کے علاوہ ڈرائیور حضرات مسلسل ارتعاش سے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ ٹریکٹر چلانے والے حضرات بار بار کمردرد کا شکار ہو جاتے ہیں ایسا ہی معاملہ طویل سفر کرنے والے ٹرک ڈرائیوروں کے ساتھ ہوتا ہے۔ بسوں اور ٹرینوں کے روزانہ کے مسافر بھی جھٹکوں کے نتیجہ میں اپنی ریڑھ کی ہڈی کے اوپر نیچے ہونے سے مہرے کے اپنی جگہ سے کھسک جانے کے خطرہ سے دوچار ہوتے ہیں۔

امریکہ میں اندازہ لگایا گیا ہے کہ اسی لاکھ سے زیاہ کارکن اپنے پیشہ ورانہ کام میں ارتعاش سے متاثر ہوکر اپنی صحت اور کام کرنے کی صلاحیت کم کر بیٹھتے ہیں اور نہ صرف کمردرد میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلکہ رگوں کے پھولنے، بواسیر، ہرنیا اور ڈیڈ فنگر کے امراض کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ سوویت یونین (سابقہ) میں سرکاری رپورٹیں ظاہر کرتی ہیں کہ ارتعاش سے پیدا ہونے والی بیماری پیشہ ورانہ امراض کا تیسرا عام سبب ہے۔ حکام خاص طور پر طویل سفر کرنے والے لاری ڈرائیوروں کے بارے میں پریشان ہیں جن میں سے زیادہ تر ارتعاش کی بیماری میں مبتلا ہیں جو کمردرد، سردرد اور بدہضمی اور جلد تھک جانے کے امراض میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

انسانی جسم ارتعاش کے معاملہ میں بہت حساس ہے۔ ارتعاش سے پیدا ہونے والی کچھ لہریں سماعت کے نظام کو متاثر کرتی ہیں دوسری لہریں جو ذرا زیادہ شدید ہوتی ہیں

جسم میں پانی کے ذخیرے کو ایسے جھنجوڑتی ہیں جیسے پلیٹ کے اوپر پڑی جیلی لرزتی ہے۔

10 سے HZ20 ہیو بینڈ سر درد پیدا کرتی ہیں۔ 40 سے 3000 ہیو بینڈ ہاتھوں میں سرکولیٹری تبدیلیاں پیدا کرتی ہیں جبکہ 5 سے 10 ہاز رینج کی فریکوئینسی کمر درد کا سبب بنتی ہے۔ کچھ افراد کو جب آسکی لیشنگ بورڈز پر لایا گیا تو انکشاف ہوا کہ اگر ان کا جسم 4 سائیکلز فی سیکنڈ پر مرتعش ہوتا تھا تو ان کا پیڑو کا حوض اور سینہ اپنی جگہ سے ہلنے لگتے تھے۔ ڈرائیونگ کے وقت اسی شدت کی فریکوئینسی بنتی ہے۔ 5 سائیکلز فی سیکنڈ کی فریکوئینسیاں ہوں تو ارتعاش تیزی پر مائل ہو جاتا ہے اور بعض اوقات یہ اپنی شدت میں دوگنا ہو جاتا ہے جب جسم میں سفر کرتا ہے۔ ٹریکٹر' لاری اور پرائیویٹ کاریں بنانے والے ایسی گاڑیاں بنانے کی کوشش کر رہے ہیں جن کے چلانے والے ان خطرناک اور تھکا دینے والی ارتعاش کی فریکوئینسیوں سے محفوظ رہ سکیں لیکن یہ کوئی آسان کام نہیں۔

ہم ایلیٹ اور ڈنلپ جیسے افراد کے شکرگزار ہیں جنھوں نے سب سے پہلے گھوڑا گاڑی میں بیضوی سپرنگ لگائے اور کمر توڑ بائیسکلوں میں ربڑ کے ٹائر متعارف کروائے اب ہم اسی طرح کے کسی فرد کے منتظر ہیں جو گاڑیوں کے چیسز میں انقلابی تبدیلی لائے۔ سڑکوں کی تعمیر کے جدید انداز اور ٹیکنیک نے ہموار سفر کے لئے بہت کچھ کیا ہے لیکن ابھی وہ موٹر ویز پر ڈرائیونگ کے اونچ نیچ کے جھٹکوں کو مکمل طور پر ختم نہیں کر سکے۔

موٹر چلاتے ہوئے اچھا ارتعاش نہیں ہوتا۔ سوائے ان لہروں کے جو موٹر کار کے ریڈیو سے آ رہی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ڈرائیونگ کے دوران چار ایسی باتیں ہیں جن پر عمل کرکے ریڑھ کی ہڈی کو غیر ضروری ارتعاش سے بچایا جاسکتا ہے۔

ایسی کار کا انتخاب کریں جو پرسکون اور آرام دہ سفر مہیا کرسکے۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ جاپانی اور سویڈش کاریں چلانے والے افراد کو کمر کی تکلیف کا بہت کم سامنا کرنا پڑتا ہے۔ جاپانی' فرانسیسی اور سویڈش گاڑیاں کم درجے کی فریکوئینسی کا ارتعاش پیدا کرتی ہیں جبکہ امریکن اور خاص طور پر جرمن گاڑیاں 4 سے 5 ہیوبینڈ کی فریکوئینسی پیدا کرتی ہیں جو کمر کے عضلات پر خاص طور پر دباؤ ڈالتی ہیں۔

* کسی بھی گاڑی کے انجن کو اس کی زیادہ سے زیادہ سپیڈ پر مت چلائیں۔ ارتعاش

عموماً" اس وقت زیادہ شدید ہوتا ہے جب ایک کار کو اس کی انتہائی حدود کی طرف دھکیلا جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی مناسب رفتار سے گاڑی چلائیں کہ گاڑی کے چیسز اور آپ کے جسم کے چیسز دونوں پر کم دباؤ پڑے۔

* گاڑی چلاتے وقت نامانوس کھڑکھڑاہٹ اور دوسری آوازوں پر جلد توجہ کریں اگر آپ کو مکینکل علم نہیں تو ممکن ہے آپ اچانک آنے والی آوازوں پر یہ سوچ کر نہ توجہ دیں کہ یہ خودبخود ہی ٹھیک ہو جائیں گی۔ ممکن ہے یہ آواز بونٹ کے نیچے سے آ رہی ہو اور آپ کی لاپرواہی ایک بڑی غلطی بن جائے۔ غیر محفوظ انجن کے ابھار' ڈھیلے یونیورسل جائنٹ خراب پڑا پلرشافٹ اور ٹوٹے ہوئے فن بلیٹ وغیرہ ضروری ارتعاش پیدا کرنے میں اور بعدازاں انجن کی بڑی خرابی کا باعث بنتے ہیں چنانچہ گاڑی میں سے آنے والی کسی بھی نئی آواز پر فوراً" توجہ دیجئے۔

* کار کے پہیوں کو صحیح توازن / بیلنس میں رکھیے۔ بہت سا ارتعاش اگلے پہیوں سے اسٹیرنگ کو منتقل ہوتا ہے۔ یہ بات مینوفیکچرز کے لئے بہت آسان ہے کہ وہ ایک متوازن وھیل بنا دیں لیکن یہ نسبتاً" کم آسان ہے کہ وہ ایک متوازن ٹائر تیار کریں اور اسے برقرار رکھ سکیں۔ چنانچہ ضروری ہے کہ اپنی گاڑی کے وھیل مہارت کے ساتھ متوازن رکھیے اور وقفے وقفے سے ان کو چیک کرواتے رہیں۔ وھیلز کے ساتھ کیچڑ کے چپکے ہوئے ٹکڑوں کو بھی صاف کرواتے رہیں۔ وہیل کے رم کے ساتھ چپکی ہوئی ایک اونس مٹی 6 پونڈ (2.7 کلوگرام) سے زائد مرکز گریز کھینچ 50 میل فی گھنٹہ (80 کلومیٹر) کی رفتار سے پیدا کرتی ہے جو وہیل کو توازن سے باہر کرنے کے لئے ہی کافی نہیں ارتعاش بھی پیدا کرتی ہے۔

مختصراً" یہ کہ ڈرائیونگ کرنے والوں کے کمر درد یا کمر کی تکلیف میں مبتلا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس امکان کو ختم کرنے کے لئے مناسب اور موزوں ڈرائیونگ پوسچر اپنایا جائے۔ غیرضروری ارتعاش ختم کیا جائے۔ طویل سفر کی ڈرائیونگ کے دوران راستے میں وقفے کئے جائیں جن میں آرام اور ایکسرسائز کی جائے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دسواں باب

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمر درد اور آپ کا بستر

ہم اپنی زندگی کا تقریباً" ایک تہائی حصہ بستر پر گذار دیتے ہیں۔ یہ منظر ہماری زندگیوں کے بہت بامعنی واقعات کا ہوتا ہے۔ جیسے موپساں نے لکھا تھا کہ "بستر۔۔ میرا دوست' ہماری پوری زندگی ہے۔ اسی پر ہم پیدا ہوتے ہیں۔ اسی پر ہم محبت کرتے ہیں اور اسی پر ہم زندگی کا آخری سفر کرتے ہیں۔ بستر کے لئے ہمارے متعدد جذباتی تصورات ہیں یہ نرم' عشقیہ' خفیہ اور شفا بخش چیز ہے۔

کمر درد کے لئے بیڈ ریسٹ صدیوں سے ایک علاج تصور کیا جاتا ہے حالانکہ کئی لوگوں کے لئے لیٹنا ان کی کمر درد اور ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف میں اضافہ کر دیتا ہے۔ کچھ لوگ بستر پر جاتے ہیں تو بہت آرام میں ہوتے ہیں لیکن جب اٹھتے ہیں تو اذیت میں ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ ساری رات بستر پر ادھر ادھر کروٹیں بدلتے رہتے ہیں تاکہ ایسی پوزیشن ڈھونڈ سکیں جو ان کے کمر درد کو افاقہ دے۔ کچھ لوگوں کو کمر درد سے سب سے پہلا تعارف غیر آرام دہ بستر سے ہوتا ہے۔ وہ جب بستر پر جاتے ہیں تو ان کی کمر سیدھی اور کسی بید کی شاخ کی طرح نرم ہوتی ہے لیکن وہ جاگتے ہیں تو ان کی ریڑھ کی ہڈی کسی بوڑھے شاہ بلوط کے درخت کی خم کھائی ہوئی ہوتی ہے۔

ایسی صورت میں سونا ریڑھ کی ہڈی کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے جب کمر کے مہرے سخت یا بستر بہت زیادہ نرم ہو۔ جب ہم سوتے ہیں تو ہمارے پٹھے آرام میں ہوتے ہیں اور ان پر سستی طاری ہوتی ہے یہ کیفیت ریڑھ کی ہڈی کے داخلی جوڑوں اور رگ و ریشوں کے لئے بہت کم تحفظ مہیا کرتی ہے اور دباؤ کے مواقع فراہم کرتی ہے خاص طور پر اس صورت میں کہ وہ زیادہ دیر تک غیر آرام دہ حالت میں رہیں۔ مدہوش افراد جو پارک کے بنچ پر سو جاتے ہیں' مسافر جو طیارے کی نشست میں اونگھتے رہتے ہیں یا تھکے ہارے کارکن جو ٹیلی ویژن کے سامنے کرسی پر بیٹھے بیٹھے اپنی نیند پوری کرنا چاہتے ہیں پٹھوں کے دباؤ کا شکار ہو کر کندھوں' گردن اور کمر کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح کے دباؤ ایسے بستر پر لیٹے رہنے سے بھی نمودار ہوتے ہیں جو جسم کو آرام پہنچانے کی ضروریات پوری نہیں کرتے یا سونے والے بستر پر لیٹ کر ناقص پوزیشن میں آرام کرنا چاہتے ہیں۔

آج بہت سے ڈاکٹر اس بات کے قائل ہیں کہ ایک "اچھا بستر" رات کا آرام مکمل طور پر مہیا کرتا ہے اور کمر پر پڑنے والے دباؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔ لیکن اس بات پر اختلاف پایا جاتا ہے کہ کس طرح کا بستر ایک "اچھا بستر" قرار دیا جائے گا۔ یہ چوائس بڑی پریشان کن ہے۔ ہمارے آباؤاجداد بڑے آرام سے پوستین کے ڈھیر پر یا تنکوں کے بھرے گدے پر سو جاتے تھے۔ آج کے دور میں متعدد جاپانی فرش پر محض اونی دری پر سونے کو ترجیح دیتے ہیں۔ ملاح جھولے نما بستروں میں سوتے ہیں۔ آوارہ گرد دروازوں کے راستے میں سو جاتے ہیں جبکہ کیلیفورنیا کے شوقین مزاج گرم پانی کے بستر استعمال کرتے ہیں۔ ہماری ریڑھ کی ہڈیاں موافقت پیدا کر لینے کی اہلیت رکھتی ہیں اور بغیر کسی شکایت کے سونے کے لئے مختلف قسم کی سطح قبول کر لیتی ہیں اگر وہ اتنی مضبوط ہوں کہ مندرجہ ذیل اہم امور سرانجام دیتی ہوں۔

1۔ جسم کو آزادی سے حرکت کی اجازت۔ بہت سے لوگ رات کو سوتے میں بیس سے ساٹھ مرتبہ اپنی پوزیشن بدلتے ہیں تاکہ جسم میں ہڈیاں جوڑنے والی رگوں اور نرم و نازک ریشوں کو آرام ملتا رہے۔ ایک سخت بستر ضروری کروٹ بدلنے کے لئے معمولی کوشش کے ساتھ ایسا کرنے کا موقعہ دیتا ہے اور کوئی خلل نہیں پیدا ہونے دیتا۔ سویڈن کے ماہرین نے تصدیق کی ہے کہ نرم بستر پر لیٹنے والے زیادہ عرصہ تک بے حس و حرکت پڑے رہتے ہیں جبکہ سخت بستر پر سونے والے نیند کے دوران کروٹیں بدلتے

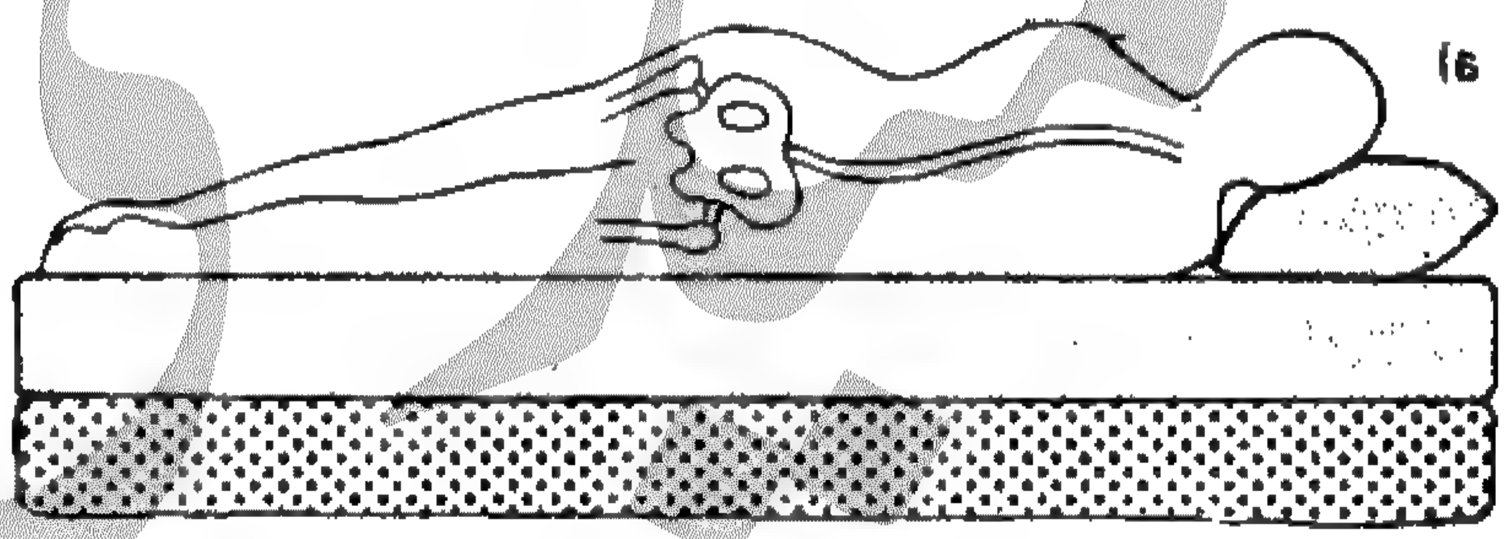
www.iqbalkalmati.blogspot.com

رہتے ہیں اور پوسچر کے دباؤ سے آزاد رہتے ہیں۔

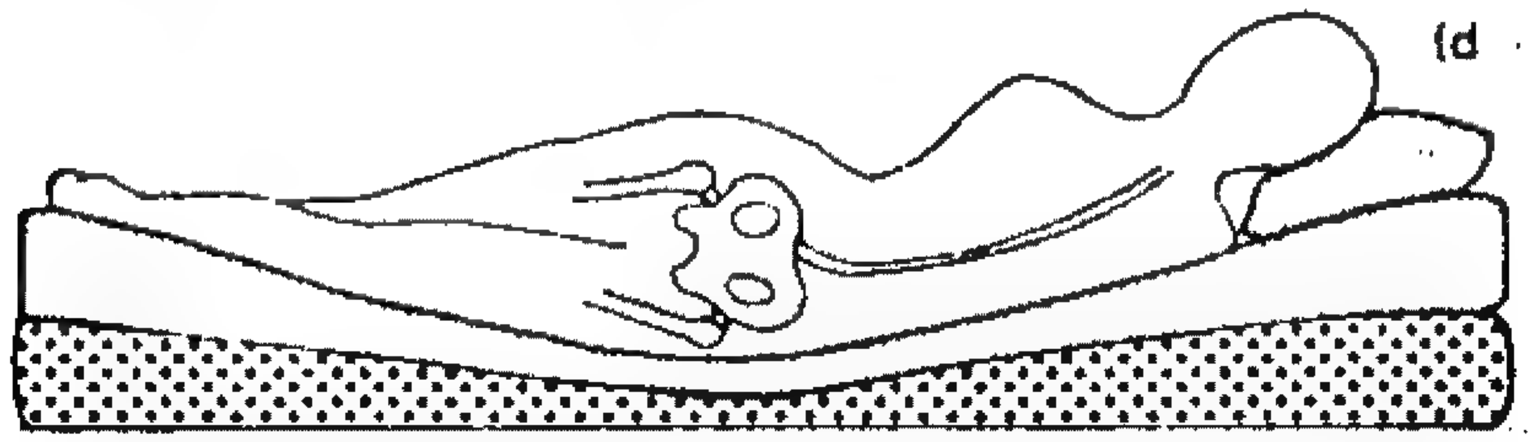
2۔ ریڑھ کی ہڈی کو جھکاؤ سے بچانا۔۔۔۔ جب ہم سوتے ہیں تو پوسچر قائم رکھنے والے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو آرام کرنے کا موقعہ دیتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ جب بھی کمر کو ایک خاص نکتہ سے زیادہ جھکنے کی اجازت دی جاتی ہے تو دباؤ ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں پر پڑتا ہے۔ ایک سخت بستر اس دباؤ سے بچنے میں مدد دیتا ہے لیکن بستر اتنا بھی سخت نہیں ہونا چاہیے کہ جسم کی ہڈیوں کے پوائنٹس کو مناسب گدی یا کشن مہیا نہ کرے اور نہ ہی کندھوں اور پیڑو کی ہڈیوں کو آرام دہ خلا مہیا کر سکے۔ یہ بھی نہ ہو کہ جسم کے ابھرے ہوئے حصے باہر کو نکلے رہیں اور ریڑھ کی ہڈی کو کمر میں الٹا خم ملے۔ خاکہ نمبر 14 میں پہلی پوزیشن انتہائی سخت بستر کی ہے جس میں کندھوں اور کولھوں کو مناسب گدی میسر نہیں۔ دوسری میں انتہائی نرم بستر ہے جس میں کمر کے لئے سہارا موجود نہیں۔ تیسری پوزیشن ہی موزوں ترین ہے جس میں آرام بھی ہے اور سپورٹ بھی۔

بستر کی قسمیں

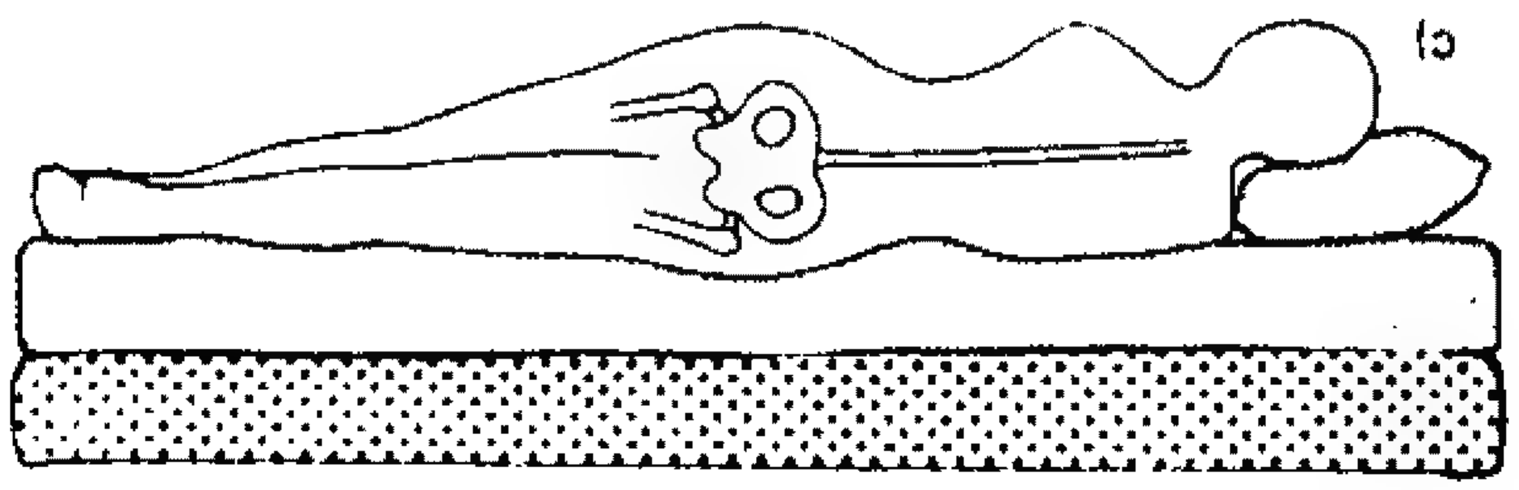
شکل 14



(الف) سخت بستر جو کندھوں اور کولھوں کو سکون نہیں دے رہا



(ب) ڈھیلا بستر کمر اور ریڑھ کی ہڈی کو مناسب سہارا نہیں مل رہا



(ج) آئیڈیل بستر آرام اور سہارا دونوں میسر ہیں

آج کل بازار میں ایسے بیڈ کثرت سے ملتے ہیں جن کے متعلق دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ان کا ڈیزائن جسمانی اعضا کے ماہرین کے مشوروں سے تیار کیا گیا ہے۔ یہ مختلف قسم کے میٹریل سے تیار کئے گئے ہیں اور صرف ایک بات ان میں مشترک نظر آتی ہے کہ وہ بہت مہنگے ہیں۔ ایک "آرتھوپیڈک بیڈ" عام روائتی بستروں سے دوگنا قیمت میں ہوگا لیکن پھر بھی آرام یا سہارا نہیں مہیا کرے گا۔ بہرحال قیمت کوئی مسئلہ نہیں اگر بیڈ مطلوبہ مقاصد پورے کرتا ہے جن میں آرام نسبتاً" سخت اور پائیدار ہو ایک سادہ میٹریس یا گدا فرش پر بچھا لیا جائے تو وہ بھی اتنا ہی مؤثر ہوگا جتنا انتہائی مہنگا آرتھوپیڈک بیڈ سیٹ۔ میری ذاتی ترجیح بھی فرش یا سخت سطح پر فوم میٹریس ہی ہے۔

ایک اچھے بیڈ کے لئے دوسرے امتزاج درج ذیل ہیں۔

اچھے بستر کے لئے گائیڈ

میٹریل	تجزیہ
روئی کا گدا سٹیل کے سپرنگوں پر	پرانا فیشن ہے۔ جھکاؤ اور خم پیدا کرتا ہے۔ مناسب نہیں۔
داخلی لچک والا میٹرس لچک دار سطح پر	عموماً" بہت نرم ہوتا ہے اور جسم میں جھکاؤ اور خم پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے اگر استعمال کرنا چاہیں تو نرم کی بجائے سختی مائل میٹریس کا انتخاب کریں۔
داخلی لچک دار میٹریس سخت سطح پر	مناسب حد تک سپورٹ دے سکتا ہے لیکن ایسے بیڈ کا انتخاب کریں جس میں سپرنگوں کا استعمال مضبوطی سے ہوا ہو تاکہ سپرنگوں کے اپنی جگہ سے بار بار ہٹ جانے کی نوبت نہ آئے۔
فوم کے گدے لچک دار سطح پر	ایسے بیڈ کی سطح بہت نرم ہوتی ہے جس کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا۔
فوم ٹھوس سطح پر	آرام اور سپورٹ کے لئے مثالی ہیں ان کا استعمال مناسب ترین ہے۔
فوم میٹرس لکڑی کے تختوں پر	استعمال کے لئے مناسب ہے لیکن زیادہ مہنگا رہے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پانی کا بیڈ — اگر اس بیڈ میں درست پریشر کے مطابق پانی بھرا ہوا ہو تو موزوں سہارا دیتا ہے لیکن اگر کم پریشر کے ساتھ بھرا ہو تو کروٹ بدلنے یا پوزیشن میں ایڈجسٹمنٹ کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

کیمپ بیڈ یا جھولے والا بستر — بہت مہنگا بھی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ ڈالتا ہے۔ ایسے بستر پر نہ سونا ہی بہتر ہے۔ ننگے فرش پر سونا اور ایسے بستر پر سونا بہت کم آرام دہ ہوتا ہے۔

اگر آج کل آپ روایتی قسم کے بیڈ پر سوتے ہیں جو بہت زیادہ لچکدار اور نرم ہے تو میٹریس کے نیچے بورڈ لگا کر اسے سخت بنا لیجئے۔ کچھ لوگ اس مقصد کے لئے پرانے دروازے یا ان کے کیواڑ استعمال کرتے ہیں لیکن بہتر یہی ہے کہ آپ3/4 انچ (18 سم) موٹے بلاک بورڈ کی شیٹ لیں اور اسے اپنے بستر کی ضرورت کے مطابق کٹوا لیں۔ متبادل طریقہ یہ ہے کہ میٹریس فرش پر ڈالیں اور اس پر سویا کریں تاہم اس بات کا خیال رکھیں کہ بلیاں' کتے' چوہے یا حشرات سے محفوظ رہنے کے اقدامات بھی کریں۔ بہت سے ہوٹلوں میں کمر درد کے مریض گاہکوں کے مطالبہ پر انہیں بیڈ بورڈ مہیا کر دیئے جاتے ہیں۔ اگر ان کے پاس نہ ہوں اور آپ محسوس کریں کہ آپ کو مہیا کیا جانے والا بیڈ بہت نرم ہے تو ہوٹل والوں سے کہیں کہ آپ کو فرش پر بستر لگا دیں۔ آپ نے خواہ ایک رات ہی قیام کرنا ہو کمر درد بیدار کرنے سے بہتر ہے کہ آپ ہوٹل انتظامیہ کو مناسب انتظام کے لئے مجبور کر لیں۔

ایک "اچھے بستر" (گڈ بیڈ) پر سونے کے باوجود اگر صبح آپ کی کمر سخت اور درد سے بھری ہوئی ہو تو پریشان مت ہوں۔ رات کو سونے کے دوران جسم کے جوڑ فارغ ہونے کی وجہ سے سخت ہو جاتے ہیں چنانچہ اگر آپ کو کمر کی کوئی ایسی تکلیف ہے جو جوڑوں یا ہڈیوں کو جوڑنے والی موٹی رگوں سے منسلک ہے تو رات بھر جسم کے ساکن رہنے کی وجہ سے آپ کو صبح کے وقت تھوڑی دیر کے لئے مسئلہ درپیش رہے گا۔ بیدار ہونے کے بعد بستر سے اٹھنا' جرابیں اور جوتے پہننا تکلیف دہ رہے گا۔ کچھ دیر کے بعد جب کمر میں نرمی آ جائے تو غسل کیجئے یا صبح کی چائے بنائیے۔ آپ کی کمر کی سختی ختم ہو جائے گی اور آپ بتدریج پرسکون ہو جائیں گے۔ صبح کا یہ وقت جس میں کمر کی سختی موجود ہوتی ہے کمر درد کے مریضوں کے لئے بہت خطرناک ہوتا ہے۔ بہت

سے لوگوں کی ریڑھ کی ہڈی صبح سویرے جاگنے کے بعد 15 منٹ کے دوران بستر گول کرنے' جرابیں پہننے' جھکنے یا ہاتھ منہ دھونے کے لئے واش بیسن پر جھکنے پر کھنچاؤ کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس خطرے کو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنے سے بہت کم کیا جاسکتا ہے۔

1_ یکایک بستر چھوڑنے سے پہلے دو سادہ سی ایکسرسائز آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو دوبارہ نرم اور لچکدار بنا سکتی ہیں۔ پہلی ایکسرسائز میں بستر پر پشت کے بل لیٹ جائیں اپنی بانہیں گھٹنوں کے گرد جما لیں اور گھٹنوں کو سینے کی طرف لائیں۔ یہ ایکسرسائز چھ دفعہ دھرائیں پھر ٹانگیں اپنے سامنے سیدھی پھیلا لیں اور پہلے اپنا بایاں پاؤں اور پھر دایاں پاؤں بیڈ سے نیچے کی طرف جس قدر ممکن ہو دبائیں۔ دونوں ٹانگوں کو بار بار چھ دفعہ یہ حرکت دیں۔ ایسا کرنے سے آپ کے پیڑو کا حوض دونوں پہلوؤں کی طرف حرکت کرنے کے قابل اور ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے کے جوڑ نرم اور ڈھیلے ہو جائیں گے۔

2_ بستر سے اٹھنے سے پہلے ایسی عادت کو معمول بنا لیں جس سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر دباؤ کم ہو جایا کرے۔ یہ عادت بستر سے اترنے کا انداز ہے۔ صبح جاگنے کے بعد جب آپ بستر چھوڑنا چاہئیں آپ گھٹنے سکیڑ کر کروٹ لیں۔ پہلے اپنی ٹانگیں بستر سے نیچے اتاریں اب ٹانگوں کے بوجھ کی مدد اور ہاتھوں اور کہنیوں کی مدد سے بیٹھ جائیں اور پھر کھڑے ہو جائیں۔

3_ ایک بار اپنے پاؤں پر کھڑے ہو کر اس طرح کی دھیمی حرکات کریں جس سے آپ کی ریڑھ کی ہڈی پھیل سکے۔ جانور جاگنے کے بعد جبلی طور پر اپنی ریڑھ کو اینٹھن اور سختی سے نکالنے کے لئے اس طرح کی ایکسرسائز کرتے ہیں۔ ہمیں بھی ان کی مثال اپناتے ہوئے صبح سویرے بلی کی طرح پھیلاؤ کی حرکات کرنا چاہئیں۔

4_ جہاں تک ممکن ہو صبح سویرے اٹھنے کے بعد پہلے پندرہ منٹ کے اندر بھاری بوجھ اٹھانے اور زیادہ دیر تک جھکنے سے ہر روز گریز کیجئے۔ اگر آپ کو اپنا بستر لپیٹنا ہے تو جھک کر ایسا کرنے کی بجائے بیڈ کے ساتھ فرش پر گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں اور بستر لپیٹ لیں اور اگر آپ نے میٹریس کو ٹرن کرنا ہے تو اسے چھٹی والے دن صبح سویرے کی بجائے دوپہر کے وقت تک ملتوی کر دیجئے۔

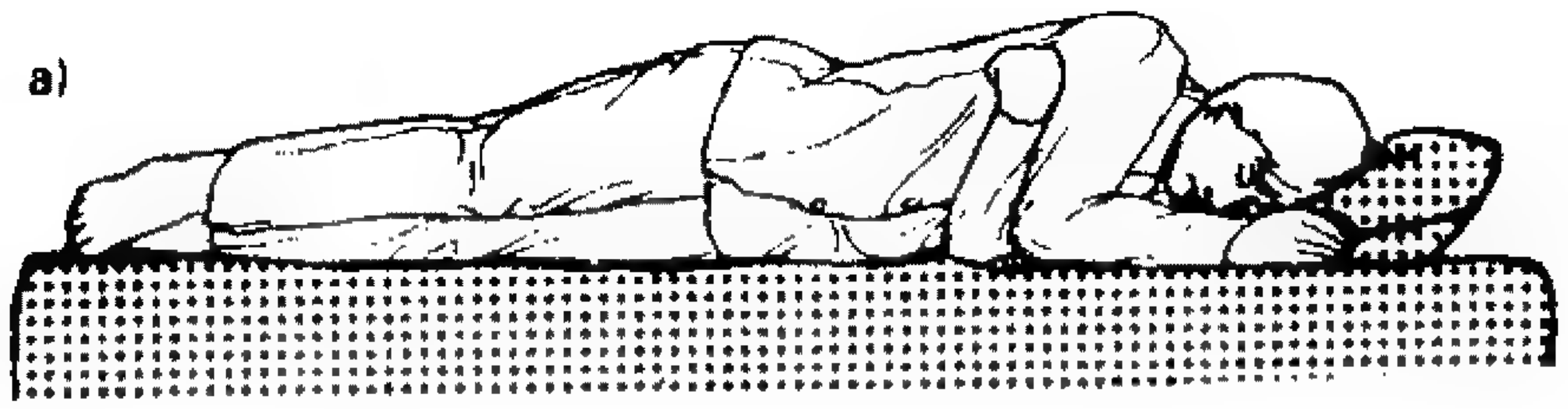
مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں: www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمر اور بستر کا ذکر ختم کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ سونے کی آئیڈیل پوزیشن کی بات کر لی جائے۔ تاکہ لوگوں میں پائے جانے والے واہمے اور بے بنیاد خدشات ختم ہو سکیں۔

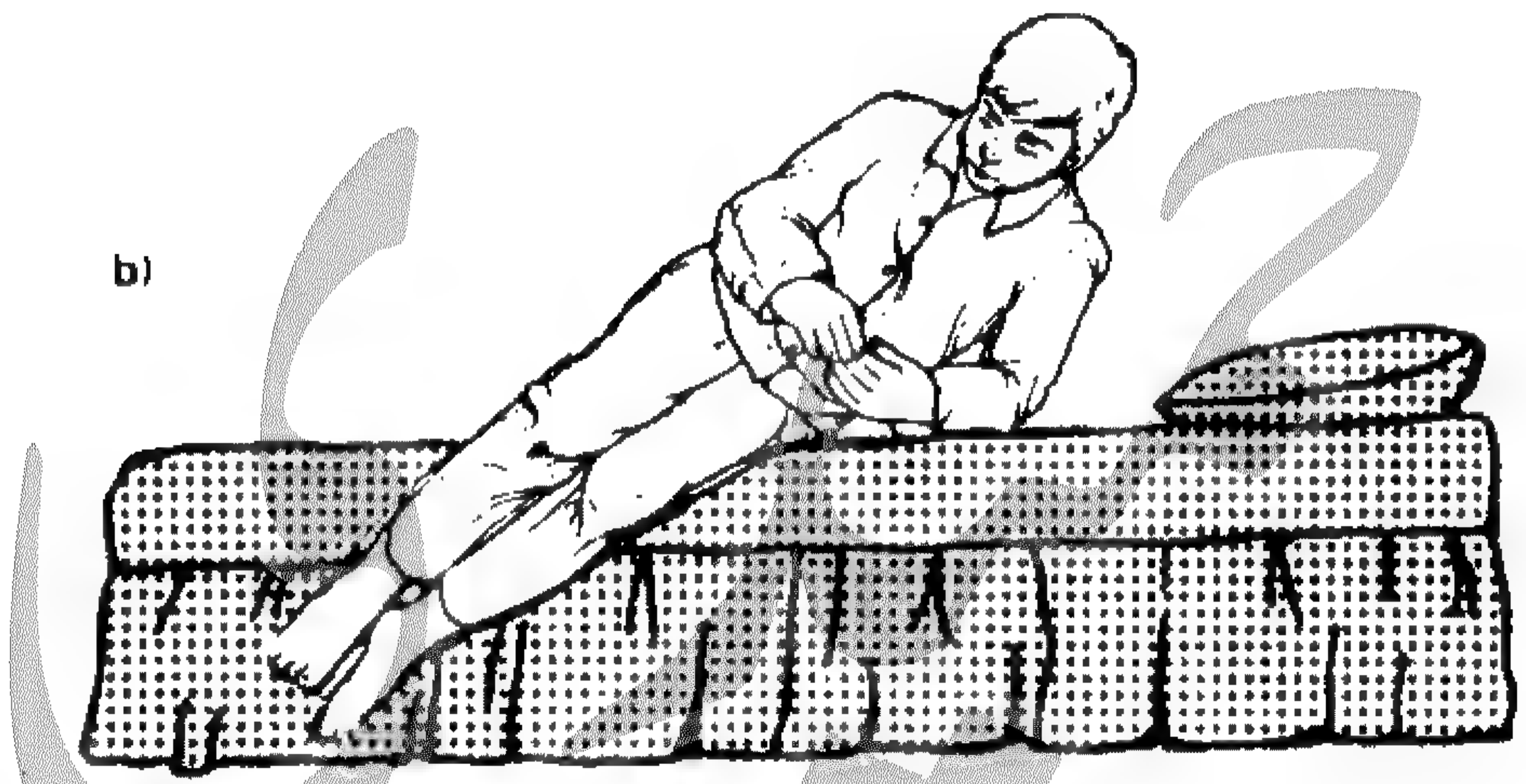
شکل 15 بستر سے کیسے اٹھیں

a)



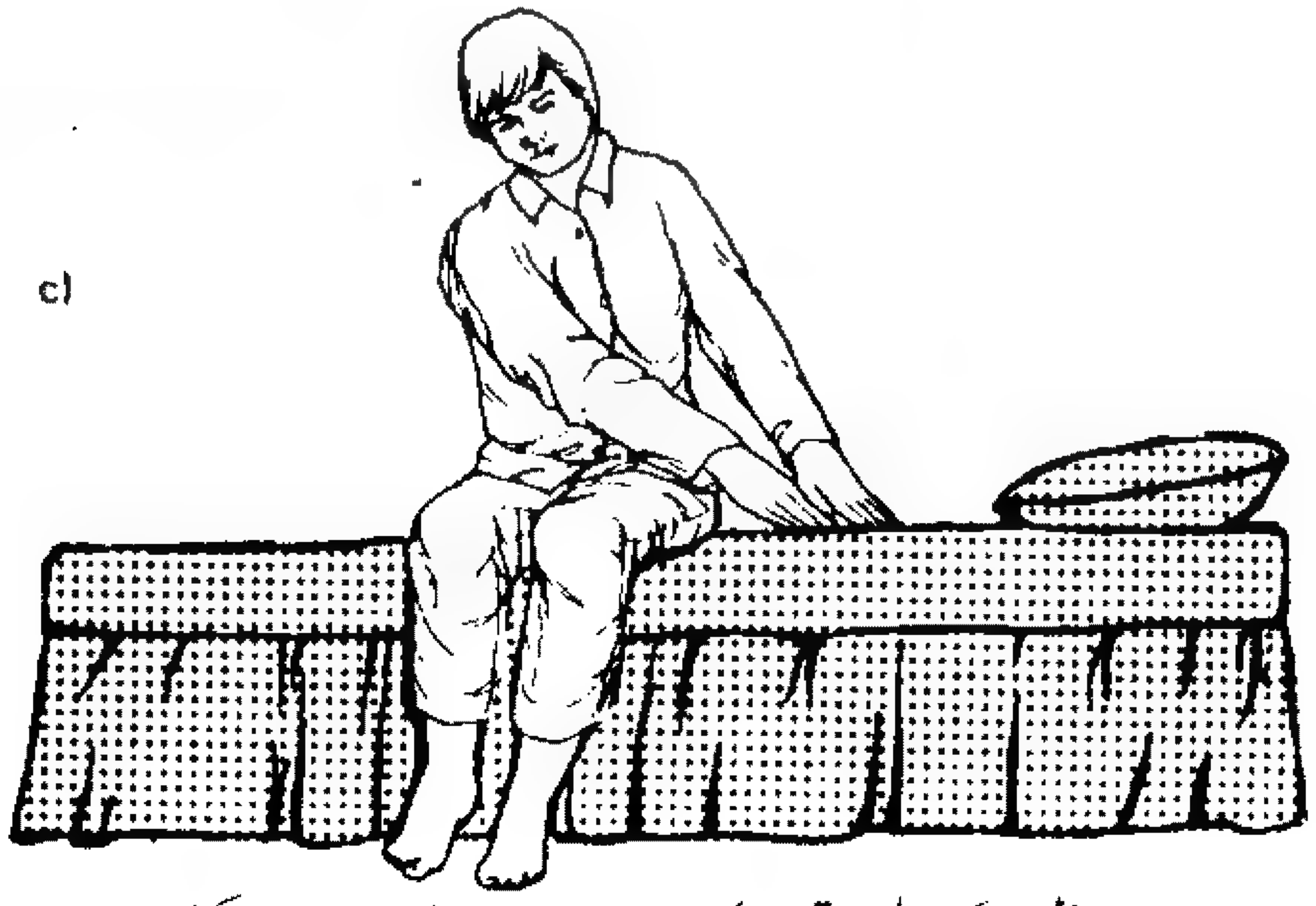
(الف) اس پوزیشن سے آغاز کریں

b)



(ب) ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں اور بدن کو اٹھانے کیلئے پاؤں کے وزن کو استعمال کریں

c)



(ج) بیٹھنے کے لئے ہاتھوں کی مدد سے بستر کو تھوڑا سے دھکیلیں

کئی برسوں تک لوگ اس خیال سے بائیں کروٹ لے کر نہیں سوتے تھے کہ کہیں ان کے دل پر بوجھ نہ پڑے۔ اسی طرح کچھ لوگ ساری رات پیٹ کے بل لیٹے رہتے تھے تاکہ ان کا ہاضمہ بہتر ہو جائے۔ چارلس ڈکنز ہمیشہ شمال کی طرف سر اور جنوب کی طرف پاؤں کر کے سوتا تھا اس کا خیال تھا کہ اس طرح زمین کی کشش ثقل اس کے جسم سے صحیح طرح گزر سکے گی اس مقصد کے لئے وہ امریکہ میں جہاں بھی جاتا اپنا کمپاس (قطب نما) ساتھ رکھتا تاکہ اپنا بیڈ شمالاً" جنوباً" رکھ سکے۔ پھولی ہوئی رگوں کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اس طرح لیٹیں کہ ان کی ٹانگیں ان کی چھاتی سے اونچی ہوں۔ جن افراد کو سانس کی بیماری ہوتی ہے انہیں چھاتی کو ٹانگوں کی نسبت اونچا رکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اٹلی کے انسریکو کروسو نے اسی پر عمل کیا اور درجن بھر تکیوں کے ڈھیر پر سو گیا اس عمل نے اس کی سانس کو تو کیا بہتر بنانا تھا اس کی گردن کی تباہی مچا دی۔

مذکورہ مختلف پوزیشن مبالغہ آمیز اور غیر فطری ہیں جن کو اپنانے سے ریڑھ کی ہڈی پر بے تحاشا بوجھ پڑتا ہے۔ جو لوگ اوندھے منہ سوتے ہیں وہ مجبور ہوتے ہیں کہ اپنا سر انتہائی طور پر ایک یا دوسری طرف رکھیں۔ اس عمل سے وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کے اوپر والے حصے پر باری باری دونوں طرف کھنچاؤ اور دباؤ ڈالتے ہیں۔ جو بعض اوقات ان کی گردن کو نقصان پہنچاتا ہے۔ جو لوگ اپنی پشت کے بل سوتے ہیں اپنی کمر کے جوڑوں کو ایک خلا میں دھکیل دیتے ہیں جس سے جوڑوں اور جوڑوں کو ملانے والی موٹی رگوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ سب سے محفوظ پالیسی یہ ہے کہ کسی طرح بھی سوئیں اس انداز میں قدرتی طور پر آرام دہ پوزیشن ہو۔ یہ مختلف افراد میں مختلف ہوتا ہے جس کا انحصار نفسیاتی اسباب اور ڈھانچے کی ضرورت پر ہے۔ ایک ماہر نفسیات الفریڈ ایڈلر نے 1914ء میں کہا تھا کہ جو لوگ خود کو غیر محفوظ سمجھتے ہیں وہ گیند کی طرح اپنے آپ کو سکیڑ کر سوتے ہیں اس کے برعکس جو لوگ خود کو محفوظ سمجھتے ہیں وہ رات کو بے نیازی سے کھلے انداز سے سوتے ہیں لیکن یہ دونوں پوزیشنیں مستقل تبدیلیوں کا تقاضا کرتی ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ کے جسم کو سونے کے لئے اچھی سطح میسر ہو۔ سخت بیڈ ہو اور موزوں موٹائی کا ایک تکیہ ہو۔ پوسچر کی تبدیلیوں کے لئے فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ پوسچر کی یہ تبدیلیاں (کروٹیں) جسم خود بخود اختیار کرتا

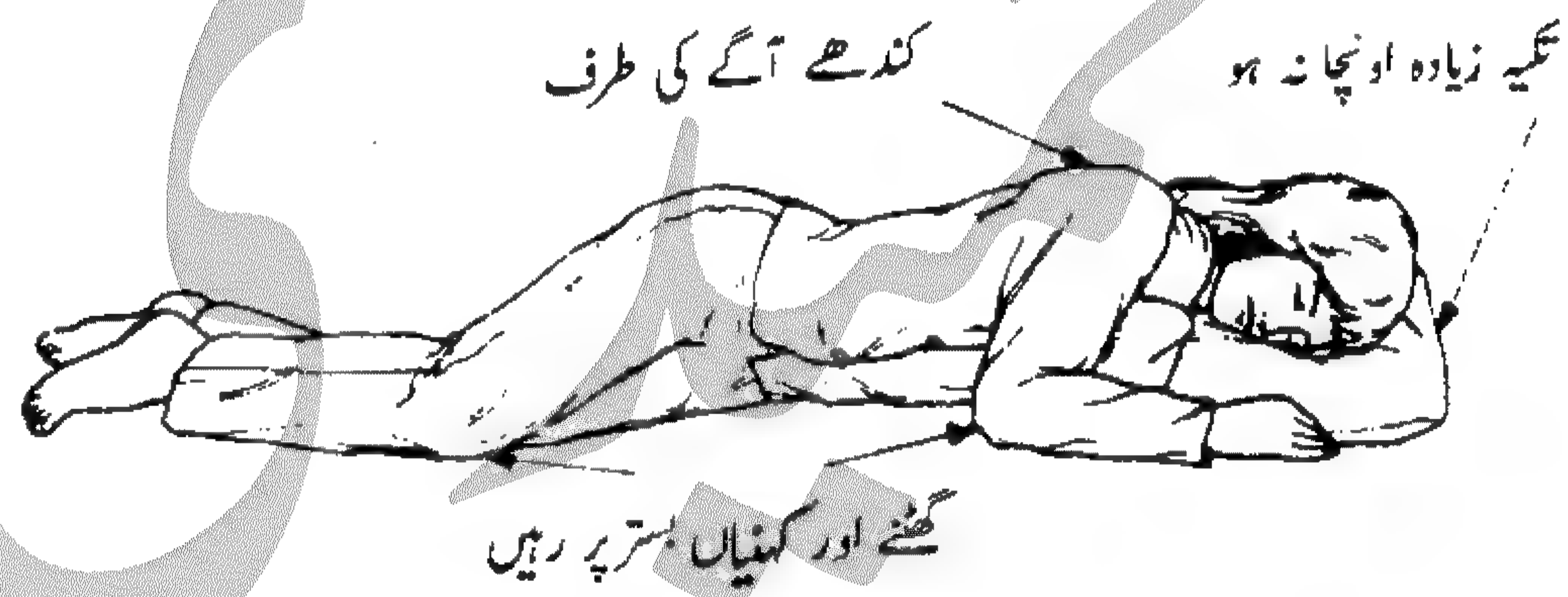
www.iqbalkalmati.blogspot.com

رہتا ہے۔ اس اصول سے انحراف صرف ان افراد کے لئے ہے جو نقصان دہ پوزیشن میں سوتے ہیں مثلاً" کندھے اور ٹانگیں بستر کی مخالف سمتوں کو مڑے ہوتے ہیں اس طرح ان کی کمر کا نچلا حصہ ٹوسٹ ہوتا رہتا ہے جیسے کپڑوں کو نچوڑتے ہیں۔ ایسے انداز کے علاوہ کسی طرح بھی سونے میں مضائقہ نہیں۔

ایک پرانی کہاوت ہے کہ "بادشاہ اپنی پشت کے بل سوتے ہیں۔ عقل مند کروٹ کے بل اور امیر آدمی اپنے پیٹ کے بل سوتا ہے۔ ہمیں اس کہاوت کی پہلی بات کی صداقت جانچنے کا کبھی اتفاق نہیں ہوا تاہم ہمیں تیسری بات میں شک و شبہات سے انکار نہیں جبکہ دوسری بات سے سو فی صد متفق ہیں۔ کروٹ کے بل سونا ہی انتہائی محفوظ اور آرام دہ ہے خاکہ نمبر16 میں یہی انداز دکھایا گیا ہے۔

شکل 16

آرام دہ سونے کی پوزیشن



اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ مخالف پوزیشن میں سونے سے کمر کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صبح جاگنے کے بعد پہلے پندرہ منٹ جن میں رگ و پے اور ریڑھ کے مہرے اینٹھن اور سختی کا شکار ہوتے ہیں کمر درد یا کمر کی تکلیف میں مبتلا افراد کے لئے بہت خطرناک ہوتے ہیں اس لئے بستر محض مناسب لچک والا ہونا چاہیے اور صبح سویرے جسم کو اینٹھن سے نکالنے کے لئے ہلکی پھلکی ورزش ضروری ہے۔

گیارہواں باب

پیروں کے نقائص

کمر اور کمر درد سے متعلق اس کتاب میں پاؤں کا ذکر کچھ عجیب سا محسوس ہو گا لیکن حقیقت یہ ہے کہ ان دونوں اعضا کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ پاؤں میں اٹھنے والی ٹیس ممکن ہے کمر میں اینٹھن یا گردن میں درد پر جا کر ختم ہو۔ اس بات کی تصدیق لندن کے ایک مشہور جوتے مرمت کرنے والے نے کی ہے۔ اولڈ بل نامی موچی کوئی معمولی آدمی نہیں تھا۔ ایسٹ لنڈن میں رہنے والے اس شخص کو میں ذاتی طور پر تو کبھی نہیں ملا لیکن اس کی اتنی تعریف سنی ہے کہ مجھے یقین کرنا پڑا کہ اسے کمر درد کے علاج کی مہارت حاصل تھی۔ وہ کمر درد کے پرانے مریضوں کو ساتھ لے کر چند قدم چلتا اور سمجھ جاتا کہ بگاڑ کا سبب کیا ہے اس کے بعد وہ مریض کے جوتوں کے تلوؤں میں ردوبدل کرتا کہیں اضافی اور مددگار پیڈ لگا دیتا اور کہیں کوئی فانہ فٹ کر دیتا اور مریض کچھ دنوں میں اپنی تکلیف سے افاقہ پا لیتا۔ دراصل وہ اندازہ کر لیتا تھا کہ کمر درد کا مریض چلتے ہوئے اپنا وزن پاؤں پر کس انداز سے ڈالتا ہے چنانچہ وہ جوتوں کے تلوؤں کی شکل میں ضروری تبدیلی کر دیتا جس کے نتیجہ میں مریض کو اپنے پوسچر سے پیدا ہونے والے دباؤ سے نجات مل جاتی۔ اسی طرح کچھ مریض اس کے پاس سر درد کی

شکایت لے کر آتے وہ ایک نظر میں اس کے کھڑے ہونے کے انداز اور جوتوں کے تلووے دیکھ کر سمجھ جاتا اور پھر جوتوں کی ضروری مرمت کے ذریعے ان کے پوسچر کے نقص کو دور کر دیتا چنانچہ مریض کی ریڑھ کی ہڈی پر سے دباؤ ختم ہو جاتا۔ اس کی کامیابی کا راز معاملات کو عقل مندی سے سمجھنے میں تھا۔ کھڑے ہونے اور چلنے کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم اپنے بوجھ کا توازن اپنے پاؤں پر کس طرح ڈالتے ہیں۔ جوتوں میں ضرورت کے مطابق تھوڑی سی مروڑی یا جھکاؤ دے دیا جائے تو یہ تبدیلی پورے انسانی ڈھانچے پر اثرات مرتب کرتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کمر کی تکالیف کے ماہر کو پاؤں کے امراض کا ماہر، ماہر نفسیات، انسانی کاموں کا ماہر، جنرل فزیشن اور جمناسٹ کا علاج کرنے والا بھی ہونا چاہیے۔ جیسا کہ نارتھ ویسٹرن یونیورسٹی میڈیکل سکول کے ہڈیوں اور جوڑوں کی سرجری کے پروفیسر ڈاکٹر فلپ لیون نے اپنی کتاب کمر درد اور شیاٹیکا کے سب سے پہلے صفحے میں لکھا ہے "کمر کا کوئی معائنہ اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک مریض کو کھڑا کر کے اس کے ننگے پاؤں کا معائنہ نہ کیا جائے۔"

اس کتاب کے ذریعے آپ کو چار اہم نکات ذہن میں رکھنا ہوں گے۔ پہلا نکتہ ہے ایڑھی کی اونچائی کا سوال۔ اکثر اوقات سنا جاتا ہے کہ اونچی ایڑھی اچھی نہیں ہوتی کیونکہ اس سے جسم کا بوجھ آگے کو پڑتا ہے چنانچہ ریڑھ کی ہڈی کا خم بڑھ جاتا ہے۔ یہ ایک من گھڑت بات ہے جو خواہ مخواہ مقبول عام ہوگئی اور ہر طرح کے تحفظ علاج کی راہنمائی کرتی رہی۔ چند برس پہلے "نیگیٹو ہیلز" کا رواج چل پڑا تھا۔ اس رواج میں جوتوں کی روایتی ایڑھیاں ختم کرکے پاؤں کے اگلے حصہ کے نیچے اونچا پلیٹ فارم لگا دیا جاتا تھا تاکہ پورا جوتا آگے سے پیچھے کی طرف ڈھلوانی رہے۔ یہ آئیڈیا "واپس فطرت کی طرف" کی طرز کے جوتے دراصل یورپ سے برطانیہ میں آیا تھا لیکن اس کی تاجرانہ مہم سو فی صد امریکن تھی۔ اس تصور کا آغاز ڈنمارک کے ایک ساحل پر ہوا۔ وہاں پر موجود جوتوں کی ایک دکان کی مالک اینی کالسو نے غور کیا کہ ریت پر چلتے ہوئے لوگوں کے پاؤں کی ایڑھیاں ان کے پنجوں کی نسبت زیادہ دھنستی ہیں اس نے سوچا کہ فطری انداز میں چلنے کے لئے مناسب جوتوں کی تیاری ہونی چاہیے۔ چنانچہ اس نے ڈھلوانی تلوؤں والے جوتے تیار کئے جن کی ایڑھی پنجوں سے کم موٹی تھی۔ پہننے پر اسے یہ ترمیم شدہ جوتے آرام دہ محسوس ہوئے تو اس نے جدت کے طور پر انہیں کوپن ہیگن

میں اپنی دکان پر متعارف کرا دیا۔

اس کے ابتدائی گاہکوں میں سے ایک امریکن ایلیز جیکب نامی خاتون تھی جو اپنے خاوند کے ساتھ یورپ کے طوفانی دورے پر تھی۔ ایلیز کے پاؤں آرٹ گیلریوں اور آثار قدیمہ کو دیکھنے کے لئے چل چل کر تھک چکے تھے۔ اتفاق سے وہ کوپن ہیگن میں اینی کالسو کی دکان پر پہنچ گئی تب تک وہ درد کی اذیت سے پریشان ہو چکی تھی اور اس سے نجات کے لئے کوئی بھی ایسا قدم اٹھانے کو تیار تھی جس سے اس کی کمر کو سکون مل سکے۔ چنانچہ وہ اینی کی دوکان سے جدید مگر بدوضع جوتے خریدنے پر آمادہ ہوگئی جو اسے پرسکون رکھنے کے دعوے کے ساتھ بیچے گئے۔ ان کو پہن کر ایلیز کو غیر متوقع طور پر راحت ملی۔ اس کے پاؤں اور کمر درد کو آفاقہ ہوگیا۔ ایلیز کے خاوند جیکب کے تاجرانہ ذہن نے فوراً" فیصلہ کرلیا کہ اس ڈیزائن کا فائدہ اٹھایا جائے کیونکہ کمر کی تکالیف امریکیوں میں ایک عام وبا ہے۔ اس نے واپس امریکہ جاتے ہی اس ڈیزائن کو پیٹنٹ کرایا اور جوتے ساز فیکٹری کھول کر "ارتھ شوز" کے نام پر سال بھر میں لاکھوں جوتے مارکیٹ میں پھیلا دیئے۔ ان جوتوں کو خریدنے والوں کو یقین دلایا جاتا کہ انہیں پہن کر ان کی کمر میں خم نہیں آئے گا اور وہ متعدد تکالیف سے بچے رہیں گے۔ بدقسمتی سے اس ڈیزائن کو رجسٹر کرنے والی کسی اتھارٹی نے مذکورہ دعوے کی صداقت کی پڑتال کرنے کی کوشش نہیں کی کہ اگر اونچی ایڑھی سے کمر کے خم میں اضافہ ہوتا ہے تو ان جوتوں کے پہننے سے جسم کے پیچھے کی طرف جھکنے کے بھی تو منفی اثرات موجود ہیں۔ بہرحال یہ دعویٰ غلط تھا کیونکہ جب اونچی ایڑھی پہنی جاتی ہے تو کمر کا خم بڑھنے کی بجائے پھیل جاتا ہے۔

اس کی تصدیق تحقیق کے بعد ہوگئی۔ یہ تحقیق اس شہر کوپن ہیگن میں ہوئی جہاں نیگیٹو ہیلز یا ارتھ شوز کی ابتداء ہوئی تھی۔ لیبارٹری فاربیک ریسرچ یونیورسٹی ہاسپٹل کوپن ہیگن سے منسلک تین سائنسدانوں نے صحت مند کمر کی مالک اٹھارہ خواتین کو اونچی ایڑھی والے جوتے پہنائے گئے پھر انہیں ننگے پاؤں رکھا گیا اور پھر ارتھ شوز پہنائے گئے۔ کچھ روز کے تجربے کے بعد ثابت ہوا کہ جب خواتین نے اونچی ایڑھی استعمال کی تو وہ اپنے جسم کے بوجھ کا توازن پیچھے کی طرف ٹخنوں کی ہڈیوں پر قائم رکھنے میں کامیاب رہیں۔ اس سے کمر کے خم کو پھیلنے میں مدد ملی۔ لیکن اس کے برعکس جب

www.iqbalkalmati.blogspot.com : مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

انہوں نے نیگیٹو ھیل سینڈل پہنے جس میں ایڑھی نہ ہونے کے برابر تھی اور پاؤں کے اگلے حصہ کے نیچے ابھار تھا وہ اپنا بوجھ آگے رکھنے پر مجبور تھیں تاکہ جسم کے پیچھے جھکنے کی کیفیت کو ختم کرسکیں اس صورت حال سے ان کی کمر کے خم میں مزید اضافہ ہوگیا- اس کیفیت کے پیش نظر ڈاکٹر کمر درد کے پرانے مریضوں کو اس کے استعمال سے گریز کا مشورہ دینے پر مجبور ہوگئے-

میڈیکل سائنس میں یہ کوئی نئی بات نہیں کہ نئی ریسرچ آنے کے بعد علاج متضاد رخ پر کیا جانے لگتا ہے کوئی زیادہ عرصہ پہلے کی بات نہیں کہ ڈاکٹر انتڑیوں کے مریض کو ایسا کھانا کھانے کا مشورہ دیتے تھے جس سے فضلہ بہت کم بنے یا دل کے مریضوں کو ہر طرح کی تھکاوٹ سے بچنے کی ہدایت کرتے تھے لیکن اب اس کے برعکس انتڑیوں کے مریضوں کو ایسا کھانا تجویز کیا جاتا ہے جس سے بہت زیادہ فضلہ بنتا ہے اور دل کے مریضوں کو مخصوص ورزش کا مشورہ ملتا ہے- چونکہ کوپن ہیگن ریسرچ ابھی دنیا بھر کے تمام ڈاکٹروں تک نہیں پہنچی ہوگی اس لئے یہ کتاب پڑھنے والوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جو لوگ کمر درد اور کمر کے خلا (کمر کا خم دار ہونا) سے دوچار ہیں انہیں اس بات کو تصدیق شدہ حقیقت کے طور پر قبول کرلینا چاہیے کہ وہ اونچی ایڑھی میں زیادہ آرام سے رہیں گے خاص طور پر جب وہ ایسے کام کر رہے ہوں جن میں جسم زیادہ ساکت رہتا ہے یا ایک جیسی پوزیشن میں رہتا ہے مثلاً" کپڑوں پر استری کرنا' سبزی تیار کرنا' پڑھانا یا کسی دوکان کے کاؤنٹر کے پیچھے خدمات سرانجام دینا- اونچی ایڑھی کے جوتے پھرتی سے کرنے والے کاموں کے لئے موزوں نہیں ہوتے ان کاموں میں سیڑھیاں چڑھنا' چکنے فرش پر چلنا یا اونچے نیچے (ناہموار) راستے پر چلنا شامل ہیں- جوتا کوئی سا بھی ہو اونچی ایڑھی' فلیٹ ایڑھی یا پھسلنے والے تلووں کے جوتے ہوں یہ پاؤں میں فٹ ہونے چاہئیں نہ ہی کھلے ہوں اور نہ ہی تکلیف دہ حد تک تنگ کیونکہ بہت سے لوگوں کو کمر کی تکالیف اس لئے ہوتی ہیں کہ وہ درست جوتے نہیں پہنتے- جوتے پوسچر کا بنیادی پتھر اور توازن کا مرکزی قبضہ ہیں- گرمیوں میں خواتین ایسے ہوادار سینڈل کا لطف اٹھا سکتی ہیں جن کی طنابیں یا تسمے پیچھے کی طرف ہوں لیکن ان جوتوں کے ساتھ جہاز کی راہداری یا سیڑھیاں نہیں چڑھی جاسکتیں- ناہموار بورڈنگ سے ایک دفعہ پھسلنے میں ریڑھ کی ہڈی جوڑوں کی موٹی رگوں کے درد کا شکار ہو جائے گی- ڈانسنگ کے

فرش پر مردوں کو ہموار تلووں والے جوتے اچھے لگتے ہوں گے لیکن یہ روزمرہ زندگی میں استعمال کرنے اور خاص طور پر سیڑھیاں چڑھنے اور اترنے اور جست لگانے کے عمل میں مناسب نہیں ہوتے- ایک حالیہ سروے کے مطابق پھسلنا تقریباً" نصف کے برابر ایسے حادثوں کا ذمہ دار ہوتا ہے جن میں کام کرنا ناممکن ہو جاتا ہے- مزید تفصیلی تجزیہ بتاتا ہے کہ کمر کا نچلا حصہ ان حادثوں میں زیادہ متاثر ہوتا ہے- کوئی بھی فرد جو کمر تکلیف سے آشنا رہ چکا ہو یا ریڑھ کی ہڈی کو نقصان سے بچانے کا خواہش مند ہو اسے ایسے جوتے استعمال کرنا ہوں گے جو اسے محفوظ رکھتے ہوں اور زمین پر مضبوطی سے پاؤں جمانے کے قابل بناتے ہوں-

جوتے کے انتخاب میں ایک اور احتیاط یہ برتی جائے کہ مطلوبہ جوتا اتنی لچک مہیا کرتا ہو جو روزمرہ زندگی کے کاموں میں جھٹکے کو برداشت کرکے جسم کو زیادہ متاثر نہ ہونے دے- ایک اوسط دن کے کاموں میں ہمارے پاؤں ایک ہزار ٹن کے برابر ہتھوڑے کی ضربیں برداشت کرتے ہیں کچھ ضربیں ہماری کمر کو بھی منتقل ہوتی ہیں- اس تاثر کا ایک یقینی حصہ ہمارے پاؤں کو لینا پڑتا ہے جو قدرت کی انجینئرنگ کا بے مثال نمونہ ہیں اور مثالی حالت میں عمدہ ترین قدرتی شاک آبزاربر ہیں- اگر ہمارے پاؤں کی ہڈیاں ٹھوس تختی جیسی ہوتیں تو پاؤں کو ملنے والا ارتعاش بہت تباہ کن ہوتا- پاؤں میں 26 ہڈیاں ہوتی ہیں جن کے ساتھ 72 جوڑ' جوڑوں کو باندھنے والی موٹی رگیں اور پٹھے 23 مزید جوڑ بناتے ہیں- ان سے پاؤں میں گرہ دار پنجوں کی نرمی رومن محراب کی طاقت اور سپرنگوں والی سیٹ کی لچک پیدا ہوتی ہے- لیکن اس کے باوجود ہماری ریڑھ کی ہڈی کو جھٹکے سے بچانے کے لئے یہ سب کچھ کافی نہیں خصوصاً" جب ہم چلتے ہیں یا دوڑتے ہیں- حال ہی میں سائنسدانوں نے دھچکے کی ان لہروں کی پیمائش کی ہے جو ہمارے جسم میں سفر کرتی ہیں جب ہم زمین پر اپنی ایڑھی ٹکراتے ہیں- انہوں نے انکشاف کیا کہ جب ہم سخت زمین پر چلتے ہیں تو ہماری پنڈلیاں ایسے دھچکے سے دوچار ہوتی ہیں جو ہمارے وزن سے پانچ گنا طاقت کا ہوتا ہے- جب ہم دوڑ میں بریک لگاتے ہیں تو اس عمل کا اثر ہمارے جسم کے وزن سے دس سے پندرہ گنا طاقت میں ہوتا ہے- متعدد جھٹکے' ہچکولے اور ارتعاش ہمارے گھٹنے اور کولھے جذب کرلیتے ہیں اس کے باوجود ان کے اثرات ہر قدم کے ساتھ ہماری ریڑھ کی ہڈی تک پہنچتے ہیں- یہاں تک کہ ہماری

کھوپڑی ان باقاعدہ جھٹکوں سے آزاد نہیں رہتی۔ دوڑنے کے دوران ایک دفعہ سانس لینا تقریباً" جسم کے وزن کے برابر ضرب کے اثرات دیتا ہے۔ اس سے واضح ہو جاتا ہے کہ پوری طرح فٹ جاگر نہ پہننے سے دوڑنے کے بعد کمر میں درد کیوں شروع ہو جاتا ہے۔

ان جھٹکوں کے اثرات زیادہ سے زیادہ کم کرنے کے لئے ہمیں اپنی چال میں اختصار اور نرمی پیدا کرنا ہوگی۔ صرف چند ایک لوگ ہی ٹھیک طرح چلتے ہیں۔ کسی پارک کے بنچ پر بیٹھ جائیے اور لوگوں کو چلتے ہوئے دیکھیے آپ اندازہ لگائیں گے کہ لوگ کتنی بری طرح چلتے ہیں۔ کچھ لوگ لنگڑا کر چلتے ہیں۔ کچھ بطخ کی طرح لٹک لٹک کر چلتے ہیں کچھ بہت چھوٹے چھوٹے قدم بڑی تیزی کیساتھ اٹھاتے ہیں اور کچھ لوگ تن کر اوراکڑ کر چلتے ہیں۔ لیکن بہت کم لوگ نظر آئیں گے جو بڑی تمکنت اور نرمی سے چلتے ہیں۔ چلتے ہوئے ہر اٹھنے والا قدم زمین سے ٹکراتا ہے اس عمل کے دوران سب سے پہلے جسم کا بوجھ ایڑھی اٹھاتی ہے اور پھر ایک ہموار حرکت میں یہ پاؤں کے باہری بارڈر کے ساتھ آگے پنجوں کی طرف منتقل کر دیا جاتا ہے۔ پاؤں کا اگلا حصہ اس موقعہ پر لانچنگ پیڈ کا کام کرتا ہے اور پاؤں کو زمین سے اٹھانے کے لئے آخری اٹھان اور دھکا دیتا ہے۔ زیادہ ارتعاش اس صورت میں پیدا ہوتا ہے جب ایڑھی کی بجائے زمین پر پہلے پنجہ رکھا جائے یا فلیٹ پاؤں سے قدم اٹھایا جائے۔ پاؤں کو ہمیشہ راکنگ چیئر کی طرح استعمال کیا جائے تاکہ پاؤں کا کوئی بھی حصہ جسم کا پورا بوجھ نہ اٹھائے۔

کمر کی تکالیف میں مبتلا لوگ جو سخت زمین پر چلتے ہوئے اپنے درد میں اضافہ محسوس کرتے ہیں ایڑھی کے ٹکراؤ سے پیدا ہونے والے جھٹکے کوایسے جوتے استعمال کرکے کم کرسکتے ہیں جن کی ایڑیاں نرم ربڑ یا پولی تھین فوم سے تیار کی گئی ہوں۔ زیادہ تحفظ حاصل کرنے کے لئے Sorbothane کے بنے ہوئے ہیل پیڈ یا داخلی تلوے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ جو بڑی کیمسٹ کی دکانوں یا کھیلوں کا سامان بیچنے والی دکانوں سے مل سکتے ہیں۔ اس نئے لچکدار میٹریل میں چلتے ہوئے پیدا ہونے والے 90/80 فی صد جھٹکوں کو جذب کرنے کی صلاحیت ہے۔ علاوہ ازیں دوڑنے والوں' بہت زیادہ پیدل چلنے والوں اور پاؤں' ٹخنے' کولھے اور کمر کے عارضوں میں مبتلا افراد کے لئے انتہائی مفید کشن ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تاہم مریضوں کے لئے ایک آخری انتباہ ضروری ہے۔ انہیں چاہیے کہ ہمیشہ اپنی چال کا ایک ایسا نکتہ بنائیں جس میں ان کے گھٹنوں کی ٹوپیاں بالکل سامنے رہیں۔ اس سے ان کو اپنی ٹانگوں کا درست جماؤ ملے گا اور ٹخنوں اور گھٹنوں کے قبضوں (جوڑوں) کو لچک کھانے یا بڑھنے میں آسانی رہے گی اس طرح کولھوں کی ہڈی (میٹرو کے حوض) کو غیر ضروری گردش سے اور ٹانگوں کو غیر فطری ٹوسٹ (مروڑ) سے نجات مل رہے گی۔ یہ معاملہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے اور اگلے باب میں اس پر تفصیلی روشنی ڈالی گئی ہے۔

مختصراً" یہ کہ موزوں جوتے پہننا اور ایک ہموار اور فطری چال کے ساتھ چلنا پرانے کمر درد کو کم کرسکتا ہے۔ چونکہ یہ اقدامات عمومی صحت کو بھی بہتر بناتے ہیں اور ان کے برے اثرات بھی نہیں ہیں اس لئے تمام مریض جو کمر کی تکالیف میں مبتلا ہیں انہیں ان کو اپنانا چاہیے۔ محض پانچ منٹ پاؤں کو توجہ دینا کمر کے پانچ ماہ کے علاج سے بہتر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بارھواں باب

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

چال بہتر بنائیں

تعلقات عامہ کے ماہر جانتے ہیں کہ مناسب وقت کی اہمیت کیا ہے انہیں جب کوئی پاپ سٹار متعارف کرانا ہوتا ہے یا جدید قسم کا چوہے دان مارکیٹ میں لانا ہوتا ہے تو وہ ایسے وقت کا انتخاب کرتے ہیں جب ذرائع ابلاغ کی توجہ کسی اور طرف نہ ہو۔ وہ جانتے ہیں کہ انتہائی خوبصورتی سے چلائی گئی پبلسٹی مہم کسی سراغ کے بغیر ڈوب سکتی ہے اگر اسی وقت کوئی اور بڑا واقعہ ہو جیسے کوئی سیاسی سکینڈل یا اقتصادی بحران ہو جو ذرائع ابلاغ کو پبلسٹی مہم کو زیادہ اہمیت نہ دینے دے۔ اس طرح کی صورت حال میں کئی اہم میڈیکل کے انکشافات ذرائع ابلاغ کی توجہ نہ حاصل کر سکے۔

جب جنگ عظیم اول ختم ہوئی ڈاکٹروں نے ایسے مریضوں میں سنجیدگی سے دلچسپی لینا شروع کر دی جن کو کمر کی تکالیف تھیں۔ بہت جلدی انہیں اس مفروضے کو رد کرنا پڑا کہ جوڑوں کا درد خون کی نالیوں میں پیدا ہونے والے فاسد مادے کی شمولیت یا بڑی آنت سے نکلنے والے زہر کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ انہوں نے محسوس کیا کہ کمر درد اور شیاٹیکا کے مختلف کیسوں کی کوئی نہ کوئی کینیکل وجہ ضرور ہوگی چنانچہ نئی تحقیق

کے نتیجہ میں جو پہلی بات سامنے آئی اسے "پریفرمس سینڈروم" کے نام سے موسوم کیا گیا۔ اس کے وجود کے متعلق جو پہلی تفصیل 1928ء میں شائع ہوئی اس نے میڈیکل کے شعبہ میں تہلکہ مچا دیا جیسا کہ نیچرل ہسٹری کی دنیا میں ماقبل تاریخ کی مچھلی کی دریافت سے ہوا تھا جس کے متعلق کہا جاتا تھا کہ وہ معدوم ہو چکی ہے۔ پریفرمس سینڈروم کی تحقیق کے پس منظر میں شیاٹیکا کے درد کا سمجھ میں آنا اور اس کا علاج آسان تھا۔ لیکن اس کے باوجود میڈیکل کی دنیا میں پریفرمس سینڈروم کی زندگی کا عرصہ ایک مکھی سے زیادہ نہ تھا۔ اس سے پہلے کہ میڈیکل پریکٹس میں اس کی جگہ بنتی ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کے کھسک جانے کے تصور نے اسے توجہ کے قابل نہ رہنے دیا۔ 1934ء میں اس لمحے کے بعد جب ڈاکٹروں کو مطلع کیا گیا کہ لٹکتی ہوئی ریڑھ کی ڈسکیں (مہرے) درد کا سبب بنتے ہیں جب ریڑھ کے اعصابی ریشوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس بات کو یقینی طور پر قبول کر لیا گیا کہ صرف یہی وجہ شیاٹیکا اور شدید کمر درد کا سبب ہے چنانچہ بقیہ تمام تھیوریاں (تصورات) گمنامی کی تاریکی میں دھکیل دی گئیں۔ جس کا نتیجہ یہ برآمد ہوا کہ آج میڈیکل کے طالب علم پریفرمس سینڈروم کے بارے میں ایک لفظ سنے بغیر ڈگری لے کر فارغ ہو جاتے ہیں حالانکہ یہ سینڈروم کمر اور ٹانگ کے درد کا ایک بڑا سبب ہے۔

یہ نام ایک پٹھے پریفرمس کے نام پر اسے دیا گیا جو فانے کی شکل کا ایک پٹھہ ہے جو پیڑو کے اندر سے پھوٹتا ہے اور باہر نکلتے ہوئے مخروطی ہو جاتا ہے اس کا اختتام کولھے کی ہڈی کے ابھار سے منسلک عضلاتی وتر کی شکل میں ہوتا ہے۔ علم الاعضا کے تمام ماہرین متفق ہیں کہ شیاٹک رگ اور اس پٹھے کا بہت قریبی تعلق ہے۔ دس میں سے نو کیسوں میں رگ پٹھے کے پیٹ میں سے گزرتی ہے بقیہ کیسوں میں تین متبادل راستوں میں سے ایک میں سے گذرتی ہے۔ سات فی صد افراد میں رگ کا کچھ حصہ پریفرمس پٹھے میں سے گذرتا ہے۔ تقریباً" دو فی صد افراد میں یہی رگ اس کے پیٹ پر حلقہ بناتے ہوئے گذرتی ہے اور تقریباً" ایک فی صد افراد میں ساری شیاٹک رگ تمام تر پریفرمس پٹھے سے گذرتی ہے۔ ان افراد کے معاملے میں صورت حال خصوصی اہمیت لئے ہوئے ہے۔ اس کا امکان ہوتا ہے کہ شیاٹک رگ پٹھے میں جکڑی جائے یا پٹھے کے انقباض سے پھیل جائے۔ یہی صورت پریفرمس سینڈروم کی بنیاد بنتی ہے۔ جو جوڑوں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اور ٹانگ میں درد پیدا کرتی ہے حالانکہ اس کا ریڑھ کی ہڈی کی حرکات سے کوئی تعلق نہیں ہوتا اور نہ ہی چھینکنے یا کھانسنے سے درد بڑھتا ہے۔ اس درد میں لیٹنے سے درد میں افاقہ رہتا ہے لیکن عموماً" بیٹھنے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ دو وجوہات ایسی ہوتی ہیں جو پریفرمس پٹھے کو سکڑنے پر مجبور کرتی ہیں اور شیاٹک رگ پر دباؤ پڑتا ہے۔ پہلی وجہ میں پٹھہ اپنے اردگرد پھیلے ہوئے عضلات کو کھینچتا ہے جس کے رد عمل میں اینٹھن پیدا ہوتی ہے۔ دوسری وجہ کی وضاحت خاصی مشکل ہے لیکن انتہائی اہمیت کی حامل ہے جب ہم کھڑے ہوتے ہیں یا چلتے ہیں ہم اپنے جسم کا خاصا وزن اپنی ایڑی کی ہڈیوں پر برداشت کرتے ہیں۔ یہ معمولی سی قلمی ہوتی ہیں۔ ہڈی زمین کے ساتھ ملاپ کا نکتہ جسم کے بوجھ کو باہر رکھتے ہوئے بناتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ایڑیوں کے لئے ایک فطری رجحان ہے کہ جب ہم کھڑے ہونے کی پوزیشن اپنانے لگیں تو یہ اندر کی طرف رول کریں۔ یہ ایک ایسی موومنٹ ہوتی ہے جسے عام طور پر پاؤں کے وہ پٹھے روکتے ہیں جو پاؤں کی داخلی محرابیں بناتے ہیں۔ اگر ہم ست ہو جائیں یا تھک جائیں تو یہ پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ہماری محرابیں سیدھی (سپاٹ) ہو جاتی ہیں اور پاؤں کے داخلی بارڈر اندر کی طرف رول کر جاتے ہیں۔ یہ رولنگ موومنٹ ہمیشہ پنڈلی کی ہڈی کی داخلی گردش سے وابستہ ہوتی ہے۔

اس موومنٹ کا سراغ عام آدمی بھی لگا سکتا ہے۔ اس کے لئے آپ بیٹھ جائیں جوتے اتار دیں اور زمین پر اپنے پاؤں تختی سے جما دیں۔ اب ٹخنوں کے دونوں جانب کی ہڈیوں کے ناب کو محسوس کریں۔ آپ کو واضح طور پر یہ معلوم ہوگا کہ ٹخنے کے جوڑ پر اندر کی طرف ہڈی کا ابھار باہر کی طرف والے ابھار سے تھوڑا سا آگے ہے۔ اب پاؤں کو اندر کی طرف رول کرکے محراب کو ختم کر دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ یہ صرف اسی صورت ممکن ہے کہ پنڈلی کی پوری ہڈی کو ٹوئسٹ (مروڑ دینا) کیا جائے تاکہ اندرونی ابھار گھوم کر پیچھے ٹھیک اسی لائن میں چلا جائے جس میں اس کا ساتھی باہر کی طرف ہے۔ یہی صورت اس وقت ہوتی ہے جب لوگ چپٹے پاؤں کی چال چلتے ہیں۔ اس سے پوری ٹانگ اندر کی طرف گھومتی ہے۔ گھٹنوں کو اندر کی طرف رکھ کر چلنا چونکہ بہت بھدا اور غیر مفید ہوتا ہے اس لئے جسم اندر کی طرف ہو جاتا ہے اور ایک خودکار ایڈجسٹمنٹ بن جاتی ہے۔ تاہم یہ پوری ٹانگ کو کولھے کے جوڑ سے باہر کی

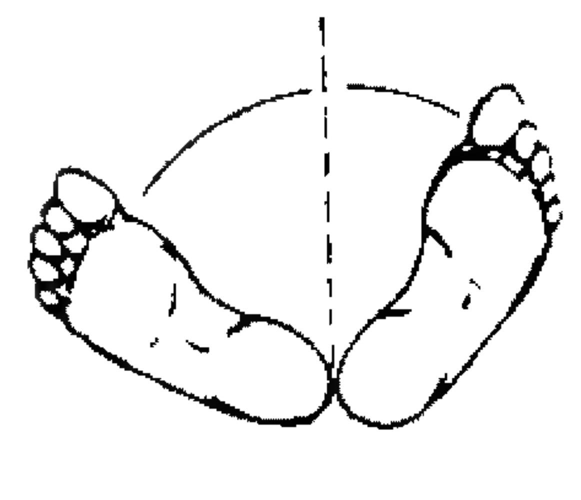
طرف گردش دیتی ہے۔ اس کے باوجود یہ پاؤں کو بہت بری پوزیشن میں رکھتی ہے لیکن گھٹنوں کی ترتیب درست کر دیتی ہے تاکہ وہ چلنے کے دوران اپنی قبضہ نما موومنٹ کو جاری رکھ سکے۔ یہی وہ بہترین کردار ہے جو جسم کی ناقص چال کو درست کرنے کے لئے ادا کر سکتا ہے لیکن اس کی تلافی ایک سنگین میکینکل مسئلہ ہے۔

پریفرمس پٹھہ کولھے کے جوڑ کو خارجی طور پر گردش دیتا ہے اور اس وقت چھوٹا اور موٹا ہو جاتا ہے جب ٹانگ باہر کی طرف گردش میں ہوتی ہے۔ اس سے شیاٹک رگ کے دبنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اگر ٹانگ مستقل طور پر اس پوزیشن میں رہے جیسا کہ عام طور پر لوگ چپٹے پاؤں کے ساتھ چلتے ہیں چنانچہ پٹھہ خود کو سکیڑ لیتا ہے۔ اس سے یہ کم لچکدار اور دباؤ کے لئے غیر محفوظ ہو جاتا ہے۔ دو دروازوں والی کار سے نامناسب طریقہ سے باہر 'نکلنا' چلتے ہوئے پتھر پر لڑکھڑانا یا اسی طرح کی کسی حرکت سے پریفرمس پٹھے پر دباؤ پڑتا ہے چنانچہ وہ یا تو سوج جاتا ہے یا اینٹھن کا شکار ہو جاتا ہے دونوں صورتوں میں شیاٹک رگ پر دباؤ پڑتا ہے۔ یہ عموماً" ہوتا رہتا ہے جب بھی ایسا ہو تو کمر کا علاج کرنا بے مقصد ہوتا ہے چاہے یہ مالش ہو۔ کسی طرح کے انجکشن ہوں یا کمر کے سہارے کے لئے کوئی طریقہ۔ ایسی تمام کوششیں ناکامی کا منہ دیکھتی ہیں۔

پریفرمس پٹھے کی وجہ سے کمر یا ٹانگ کے درد (شیاٹیکا) کا سراغ لگانے کے لئے کہ آیا اس پٹھے کی ایک سائیڈ چھوٹی ہو گئی ہے یا اینٹھن میں ہے (دونوں صورتیں شیاٹیکا کا باعث بنتی ہیں) طریقہ کار یہ ہے کہ فرش پر لیٹ جائیں اور اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیں چند لمحوں کے لئے ایسے ہی لیٹے رہیں۔ ذہن کو ادھر ادھر کی سوچوں سے آراستہ کریں جیسے موسم کی کیفیت اپنے قریبی عزیزوں' بینک بیلنس کے بارے میں سوچیں لیکن ٹانگوں کو پھیلائے رکھیں۔ چند لمحوں کے بعد اپنے پاؤں کی پوزیشن پر نظر ڈالیں اگر ایک پاؤں فطری طور پر اور عادت کے مطابق دوسرے پاؤں کی نسبت زیادہ باہر نکلا ہوا ہے تو اس کا امکان ہے کہ پریفرمس پٹھہ اس طرف (جس طرف کا پاؤں باہر کو نکلا ہوا ہے) سے سکڑ گیا ہے یا کھنچا ہوا ہے (دیکھیے خاکہ نمبر 17) اب دونوں ٹانگیں باری باری زمین سے 9 انچ (23 سم) کے قریب اونچا اٹھائیں اور اسے دوسری ٹانگ کے اوپر لہرائیں اگر آپکا پریفرمس پٹھہ سکڑا ہوا ہے تو یہ موومنٹ بہت محدود ہی ہوگی اور ساتھ ہی تکلیف وہ بھی (اس علامت کو پریفرمس سینڈروم کہتے ہیں)۔ اس کی موجودگی کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شکل 17



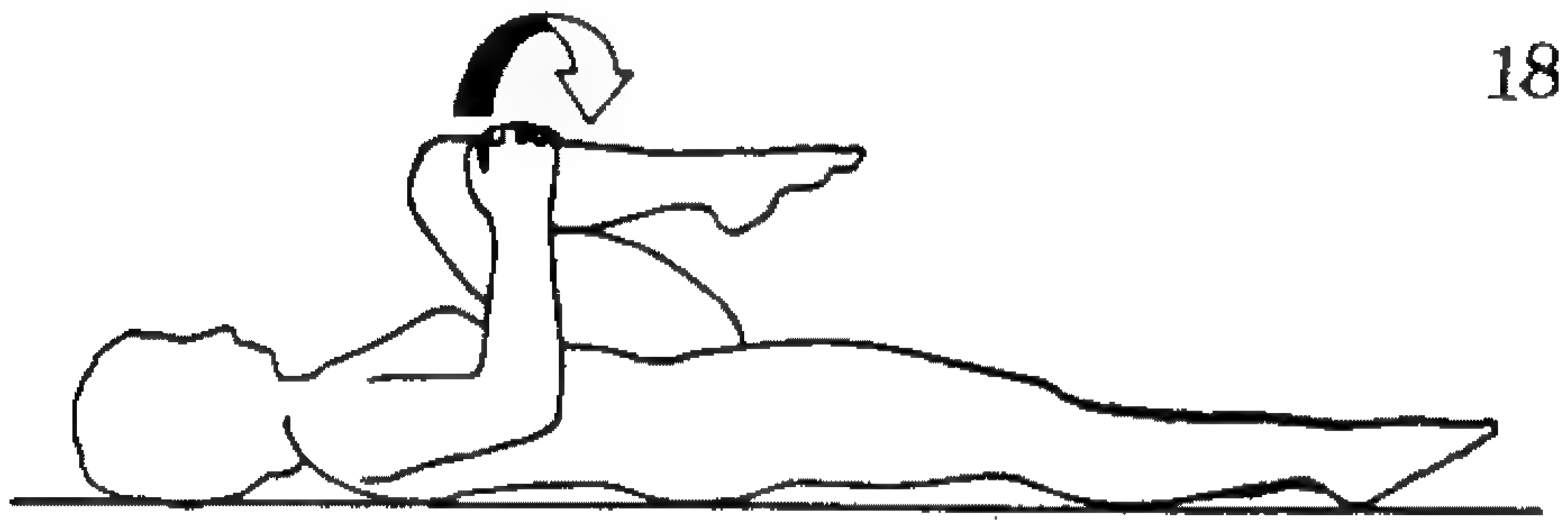
پیری فارمس پٹھے کا چھوٹا ہونا جو کہ ٹانگ کو باہر کی طرف گھماتا ہے

مطلب ہے کہ شیاٹک رگ پر دباؤ پڑ رہا ہے۔ ٹیسٹ ظاہر کرتے ہیں کہ سیدھی ٹانگ کو اٹھانا پریفرس پٹھے پر تناؤ پیدا کرتا ہے اور یہ اس سے بہت پہلے ہوتا ہے کہ یہ شیاٹک رگ کو پھیلائے۔ حیران کن بات یہ ہے کہ ممکن ہے آپ اس پٹھے کا سکڑنا جسم کے دائیں ہاتھ کی طرف دیکھیں۔ بجائے بائیں ہاتھ کی طرف۔ یہ اس غیریکسانیت کی وجہ سے ہوسکتا ہے جواپنا بوجھ اٹھانے کے پوسچر میں ہو۔ دیکھا گیا ہے کہ چھ میں سے پانچ پٹھوں کے دائیں پاؤں بائیں سے نسبتاً" بڑے ہوتے ہیں پریفرمس پٹھے کے سکڑنے کی جانچ کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ آپ پشت کے بل لیٹ جائیں اور گھٹنے اکٹھے کرکے دونوں بازو ان کے گرد جمالیں جیسا کہ خاکہ نمبر18 میں دکھایاگیا ہے۔ اس پوزیشن میں ہر گھٹنے کو باری باری اندر کی طرف گردش دیں چونکہ ہم یہ مومنٹ بہت کم کرتے ہیں اس لئے بعض اوقات یہ بہت محدود ہوتی ہے اور جب ایسے کیا جاتا ہے تو یہ پیڑو میں بہت تیز درد پیدا کرتی ہے۔ اگر یہ مومنٹ قابل ذکر حد تک محدود اور ایک پہلو کی طرف بہت تکلیف دہ ہو جبکہ دوسری طرف ایسا نہ ہو تو اس کا مطلب ہے کہ پٹھہ درد والے پہلو کی طرف سکڑا ہوا ہے۔ یہ اس درد کا سبب ہوسکتا ہے جو چوتڑوں سے نیچے پنڈلی تک چلتا ہے۔

پریفرمس کے درد سے فوری افاقہ اس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے کہ آپ بستر پر لیٹ جائیں اور آپ کا کوئی ساتھی ٹخنوں پر نیچے کی طرف مضبوطی سے دباؤ ڈالے یا انہیں نیچے کی طرف کھینچے۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ خاکہ نمبر16 کی پوزیشن میں لیٹ کر گردش میں گھٹنوں کو پیٹ کی طرف دبائیں یہ بہت آہستہ اور دھیمے انداز میں دو منٹ تک دن میں کئی مرتبہ کریں۔

یوگا کی ایکسرسائز ڈی ٹوسٹ بھی پریفرمس پٹھے کو پھیلانے میں مؤثر ہوتی ہے لیکن اگر تکلیف کا مرکز جسم کے ناقص میکینکس میں ہے جیسا کہ عموماً" ہوتا ہے تو ایک کوشش اپنی چال بہتر بنانے اور پاؤں رکھنے کی پوزیشن درست کرنے کے لئے ضرور کیجئے۔ چلنے کا طریقہ درست کرنے کے لئے اپنی ٹانگیں پینگوئن کی طرح باہر کی طرف رکھیئے اور پاؤں اندر کی طرف رول کرنے کی عادت ختم کرنے کیلئے جوتوں میں مضبوط داخلی کاونٹر استعمال کیجئے اور پاؤں کے محراب بنانے والے پٹھوں کو طاقتور بنایئے۔ اس کاایک بہت سادہ طریقہ ہے۔ غسل کرنے کے بعدایک ٹانگ پر کھڑے ہو جائیں جبکہ

شکل 18



ٹانگ کو اندر کی طرف گھمانا اس مشق کو پیری فارمس پٹھے کے چھوٹا ہو جانے کے ٹیسٹ اور اصلاح کےلیےاستعمال کیا جاسکتا ہے۔

دوسری کو اٹھائیں اور خشک ہونے دیں۔ اسے بگلا مشق یا شارک ایکسرسائز کہتے ہیں اگر پاؤں کو زمین پر درست طریقے سے رکھ کرچلنے کی خامی دور کرنا مشکل ہو تو جوتوں میں خاص طور پر بنے ہوئے آرتھوپیڈک آلات لگا کر پہنیے۔

اختصاریہ یہ ہے کہ مذکورہ بالا علامت (پریفرمس سینڈروم) عام طور پر نظرانداز کی جاتی ہے جس سے شیاٹیکا کا درد پیدا ہوتاہے۔ اس کو اکثر اوقات مناسب علاج سے تیزی کے ساتھ ختم کیا جاسکتا ہے۔ پریفرمس پٹھے میں انقباض یا سکڑنا بہت جلد پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کو درد کا سبب بننے سے پہلے بھی ختم کیا جاسکتا ہے پٹھوں کی معمول کی لچک کو بحال رکھنا سوائے بہتری کے اورکچھ نہیں کرتا جب تک پھیلاؤ کی ایکسرسائز ضرورت سے زیادہ جوش و خروش سے کی جائیں اس صورت میں برے اثرات مرتب ہوں گے۔ اضافی درد پیدا ہوگا اور پٹھوں کی اینٹھن موجود رہے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تیرھواں باب

حرکت ہی زندگی ہے

اگر آپ آرتھوپیڈک سرجن، فزیکل میڈیسن سپیشلسٹ، علم الاعضا کے ماہر، جوڑوں کے درد کے ماہر بیک وقت اکٹھے کرلیں اور ان سے پرانے کمر درد کا علاج پوچھیں تو یقین کیجئے بیسیوں مختلف قسم کے علاج آپ کے سامنے رکھے جائیں گے۔ لیکن ایک بات آپ نوٹ کریں گے کہ اگرچہ سب نے مختلف قسم کے علاج تجویز کئے ہیں مگر ان میں ایک بات مشترک ہے اور وہ یہ کہ سبھی کمر کی ایکسرسائز کا ایک شیڈول علاج میں ضرور شامل رکھیں گے۔ سپشلسٹ اپنے تجربات کی روشنی میں اس بات سے آگاہ ہیں کہ ریڑھ کی ہڈی کا استعمال ہی اس کو فائدہ دیتا ہے۔ مناسب ایکسرسائز والی کمر میں عظیم لچک ہوتی ہے جو اسے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ کمر کو ملنے والی باقاعدہ موومنٹ ریڑھ کی ہڈی کے اردگرد پٹھوں کے تناؤ کو ختم کرنے کا کام بھی کرتی ہے اور اس کی گردش کو بھی بہتر بناتی ہے تاکہ معمولی قسم کی خرابیاں آسانی سے دور ہوسکیں۔

تجربات ظاہر کرتے ہیں کہ کمر درد ان لوگوں میں عام طور پر پائی جاتی ہے جن کے پٹھے کمزور اور جوڑ سخت ہوتے ہیں۔ ایک تجربے میں چھ افراد کو سادہ سے ٹیسٹ میں

لچک کی آزمائش سے گذارا گیا۔ ان سے کہا گیا کہ وہ اس طرح جھکیں کہ ان کے گھٹنے سیدھے رہیں اور پھر اپنے پاؤں کے پنجوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اگر وہ ایسا نہ کر پاتے تو ان کی انگلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے درمیان گیپ (خلا) کی پیمائش کی جاتی۔ اس ٹیسٹ سے سامنے آیا کہ کمر درد کا انحصار ریڑھ کی ہڈی کی لچک کی کمی پر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ضعیف لوگ گرنے یا جھٹکا لگنے سے بہت جلد اپنے آپ کو نقصان پہنچا لیتے ہیں۔ سیڑھیوں کی ایک ہی بلندی سے گرنے کے نقصان مختلف افراد کے لئے مختلف ہوتے ہیں اسی طرح نقصانات کے نتائج مختلف عمر کے افراد کے لئے بھی مختلف ہوتے ہیں۔ جب چھوٹے بچے سیڑھیوں سے گرتے ہیں تو ربڑ کے گیند کی طرح گرتے ہیں اور جب نیچے پہنچتے ہیں تو عموماً" صدمے اور ہلکی خراشوں کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا۔ لیکن ایسا بڑی عمر اور سخت جسم کے لوگوں کے ساتھ نہیں ہوتا۔ انہیں شدید کمر درد یا کولھے کے فریکچر کے لئے ایک قدم کی ٹھوکر کافی ہوتی ہے۔ صرف معمر افراد ہی کو یہ خطرہ نہیں ہوتا نوجوانوں میں بھی کمر کی تکلیف پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے اگر وہ غیر معمولی طور پر اکڑے ہوئے جسم (تناؤ) کا شکار ہیں۔

ڈاکٹروں نے 550 کے قریب سکول کے بچوں کا معائنہ کیا انہوں نے دیکھا کہ ایک چوتھائی بچے کمر درد میں مبتلا ہیں۔ عام طور پر درد کا مقام ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد ہے۔ 13 سے 17 سال کی عمر کے نوجوانوں کے لئے تکلیف اتنی شدید تھی کہ انہیں اپنے کھیل چھوڑ کر یا سکول جانے کی بجائے ڈاکٹر کے پاس جانا پڑتا تھا۔ مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ یہ تناسب ان نوجوانوں میں عام پایا جاتا ہے جن کے جسم تناؤ میں ہیں یا لچک سے محروم ہیں۔ ایسے نوجوان کھیلوں میں بھی حصہ نہیں لیتے جبکہ وہ نوجوان ایسے عارضوں سے آزاد تھے جو جسمانی ورزش کے عادی تھے۔

کمر درد ان بیماریوں میں سے ایک ہے جو آج کے دور میں ورزش کی کمی سے جسم میں پیدا ہونے والے خلل سے جنم لیتی ہیں۔ یوگیوں کا کہنا ہے "حرکت ہی زندگی ہے" اور یہ خاص طور پر کمر کی صحت کے حوالے سے مکمل سچ ہے۔ ہماری ریڑھ کی ہڈیوں کو مندرجہ ذیل پانچ اسباب کے لئے موومنٹ کی ضرورت ہے۔

* ان مددگار پٹھوں کی طاقت برقرار رکھنے کے لئے جو ریڑھ کے جوڑوں کو دباؤ میں کشن کا کام دیتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

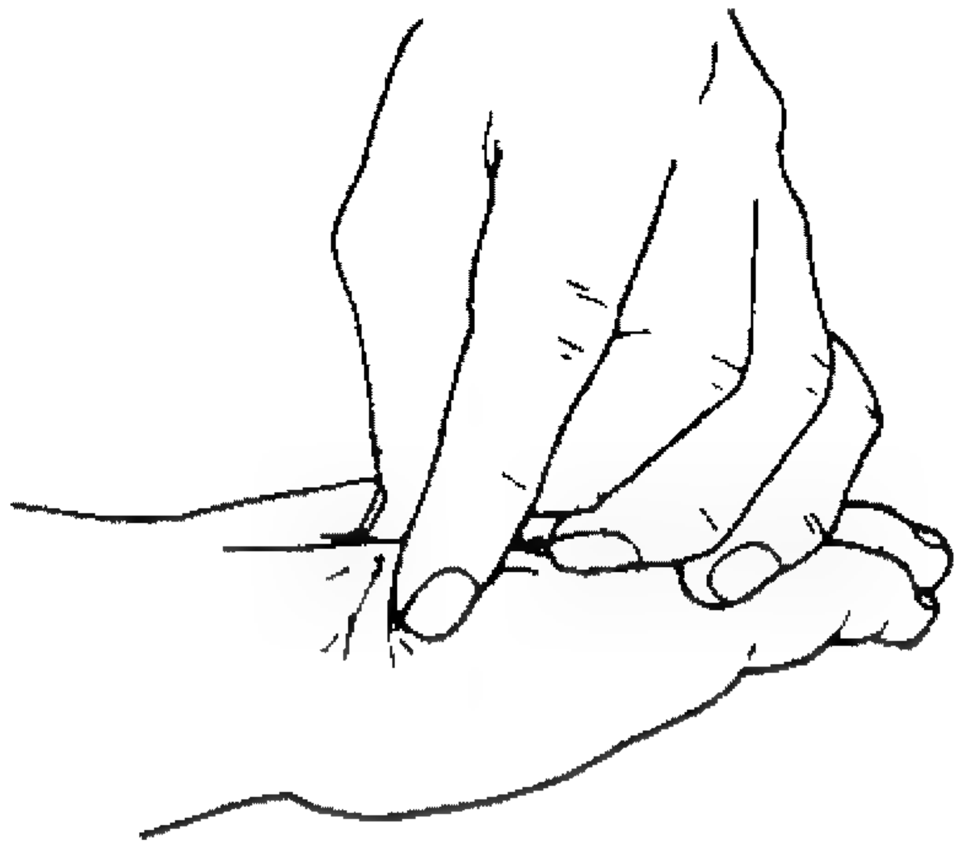
* ایک پوزیشن میں مسلسل رہنے سے پڑنے والے دباؤ سے نجات کے لئے۔
* پٹھوں کے تناؤ کو ختم کرنے کے لئے۔
* ریڑھ کے جوڑوں کی لچک کے لئے۔
* جسم میں ہڈیوں کے ڈھانچے کی قوت برقرار رکھنے کے لئے۔

یہ سبب جتنا ضروری ہے اسی قدر لوگ اس کے بارے میں کم جانتے ہیں۔ معمر لوگوں کے پوسچر میں جھکاؤ آ جاتا ہے اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کی ہڈیاں نرم و نازک ہو جاتی ہیں۔ بعض اوقات غذا میں ضروری اجزاء کی کمی کے باعث ایسا ہوتا ہے لیکن اکثر اوقات ہڈیوں کو استعمال میں نہ لانے کے سبب ایسا ہوتا ہے۔ ہم اپنی ریڑھ کے پٹھوں کو جتنا زیادہ استعمال کریں گے ہم اتنا ہی اپنی ریڑھ کی حرکات کو آسان بنائیں گے مہروں کو طاقتور بنائیں گے۔

کئی برسوں تک ریڑھ کی ایکسرسائز کے پروگرام پٹھوں کی مضبوطی اور فربہی کے لئے ہوتے تھے لیکن ہمارے تجربے کے مطابق جس بات پر زور دیا جانا چاہیے تھا اسے نظرانداز کر دیا گیا۔ ہمارے ست انداز زندگی میں ہمیں ابھرے ہوئے پٹھوں کی ضرورت نہیں۔ ہمیں نہر کھودنے یا سو کلو سیمنٹ کا تھیلا اٹھانے کے لئے نہیں کہا جاتا۔ سب سے زیادہ توانائی خرچ کرنے والا کام زیادہ سے زیادہ ہم یہ کرتے ہیں کہ باغیچہ کی کھدائی کر لی یا سکوائش کھیل لیا۔ لیکن عام طور پر جس چیز کی کمی ہے وہ لچک ہے۔ یہ بالخصوص ان لوگوں میں ہوتی ہے جو زیادہ تر ست کام کرتے ہیں۔ آج کے دور میں ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم روزانہ وہ ایکسرسائز کریں جس میں ہماری ریڑھ کی لچک برقرار رہے۔ یہ ضرورت معمر افراد اور نوجوان دونوں کی ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہمارے رابطے کے ٹشو اپنی اصل لچک کھو بیٹھے ہیں۔ اس کا مظاہرہ چٹکی بھرنے کے ٹیسٹ سے کیا جا سکتا ہے۔ دیکھیے خاکہ نمبر19۔

ہاتھ کی پشت پر جلد کو چٹکی بھر کر اوپر کھینچیے اور پھر چھوڑ دیجئے آپ دیکھیں گے یہ اپنی جگہ پر فوراً واپس جا بیٹھی ہے۔ جب آپ جوان ہوتے ہیں تو جلد بہت جلد واپس بیٹھ جاتی ہے۔ 50 سال کی عمر میں چٹکی چھوڑنے کے بعد جلد کا ابھار دو سیکنڈ تک قائم رہتا ہے 70 سال کی عمر میں یہ ابھار 30 سیکنڈ تک رہتا ہے۔ اسی طرح کی تبدیلیاں

شکل 19



اتصالی ریشوں کی لچک کو دیکھنے کے لئے پنچ ٹیسٹ

ریڑھ کے گرد رگوں اور مہروں کی ہوتی ہے۔ والدین اور دادا نانا بننے کی عمر میں ہم اپنی لچک کچھ کم کر چکے ہوتے ہیں چنانچہ کرسی سے اٹھنا اور جھک کر جرابیں وغیرہ پہننا خصوصاً صبح کے وقت ہمارے لئے اتنا آسان نہیں رہتا۔ لچک کی کچھ کمی ناگزیز ہوتی ہے لیکن زیادہ تر انحصار ہمارے اپنے رویے پر ہوتا ہے۔ فطرت ہمیں اینٹھن دیتی ہے لیکن کاہلی اور فارغ بیٹھے رہنا ہمیں تکلیف دہ اینٹھن دیتی ہے۔ ایسے لوگ بھی دیکھے گئے ہیں جو عمر بھر ریڑھ کے پھیلاؤ کی ورزش کرتے رہے ہیں چنانچہ 90 سال کی عمر میں بھی ان کے لئے جھکنا اور اپنے پاؤں کو چھونا مشکل نہیں ہوتا۔ ایک سابق ڈانسر کی مثال ہمارے سامنے ہے جس نے ڈانس چھوڑنے کے بعد بھی صبح کی ایکسرسائز نہ چھوڑی اور 80 سال کی عمر میں بھی اس کی کمر صحت مند اور لچکدار تھی۔ ساٹھ سال کی عمر میں بھی فلم سٹار گریسی فیلڈز نے اپنی عمر کا مقابلہ کیا اور سٹیج پر جاتا رہا۔ 65 سال کی عمر میں برتھ کنٹرول کی بانی میری سٹوپس اپنی ایڑی کو منہ میں لے جانے کا مظاہرہ کرتی تھی اس کا راز یہی تھا کہ یہ بوڑھے لوگ پھیلاؤ کی ایکسرسائز کرتے رہے اور معمری میں بھی نوجوانوں کی لچک کے مالک رہے۔

ہاتھا یوگا ریڑھ کے لئے ایکسرسائز کا عمدہ ترین سسٹم ہے بالخصوص اس صورت میں کہ ساتھ ہی ساتھ واکنگ، تیراکی، ڈانسنگ اور ٹینس کھیلنا بھی جاری رہے۔ یہ موومنٹ اور پوز ہر عمر کے افراد کے لئے مناسب ہیں چاہے ان کی فزیکل فٹنس کا لیول کیا ہے یہ پوسچر بہتر بنانے اور لچک بڑھانے کے لئے آئیڈیل ہیں۔ بہت سے مریضوں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نے یوگا کی مشقیں کرکے اپنی کمر کی تکالیف پر قابو پا لیا ہے۔ کچھ مریض جو یہ مشق کرتے تھے انہیں ایک وقفہ کے بعد معائنے کے مرحلہ سے گزارا تو دیکھا گیا کہ ان کی لچک 70 سال کی عمر میں 50 سال کی عمر میں پائی جانے والی لچک سے زیادہ تھی۔

کچھ عرصہ پہلے یوگا بائیومیڈیکل ٹرسٹ نے یوگا کی مشقیں کرنے والے تین ہزار افراد کا سروے کیا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ وہ اس قدیم ہندو کلچر کی مشقوں میں کیوں دلچسپی لیتے ہیں اور ان سے انہیں کیا فائدہ ملا ہے۔ ایک تہائی افراد نے اس کی وجہ کمر درد بتائی جس نے انہیں یوگا اپنانے پر مجبور کیا۔ ان میں سے 96 فی صد نے بتایا کہ یوگا کی مشق باقاعدگی سے کرنے پر انہیں ریڑھ کی ہڈی کے درد سے نجات میں مدد ملتی ہے۔

حال ہی میں دنیا کی سب سے بڑی گلاس فیکٹری کے ڈائریکٹرز کے نوٹس میں یہ بات لائی گئی کہ کارکنوں میں بیماری کے سبب چھٹیوں کا رجحان بڑھ گیا ہے اور اس کی وجہ زیادہ تر کمر کی تکالیف ہیں۔ فزیکل میڈیسن کے ایک سپیشلسٹ کے مشورہ پر انہوں نے اپنے کارکنوں کے لئے ایک ایکسرسائز پروگرام شروع کیا۔ فورمین حضرات کو خاص طور پر تربیت دی گئی کہ وہ کمر درد اور شیاٹیکا کی علامتوں کو سمجھ سکیں۔ کارکن اپنے کام کی جگہ سے اٹھتے ہوئے ذرا سی بھی اینٹھن محسوس کرتے انہیں کام سے ہٹا کر ایک معیاری ایکسرسائز کرنے کو کہا جاتا جس سے ان کی ریڑھ کی ہڈی نرم پڑ جاتی۔ اگر ایکسرسائز سے ایسا کرنے میں وہ ناکام رہتے تو انہیں فیکٹری کے کلینک میں بھیج دیا جاتا جہاں تربیت یافتہ فزیوتھراپسٹ مالش کرکے یا متعلقہ ایکسرسائز کروا کے ان کی کمر کی اینٹھن دور کر دیتے۔ اس طرح کے اقدامات کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئے صرف پندرہ ماہ میں کارکنوں کا چھٹیوں پر رہنے کا رجحان کم ہو کر صرف دس فی صد رہ گیا۔

کمر کی تکالیف دور کرنے کے لئے ایکسرسائز کے بہت سے شیڈول ہیں کچھ بہت ہی مؤثر ہیں۔ لیکن چند ایک انتہائی خطرناک ہیں۔ ایک ایکسرسائز شیڈول جس کی تجویز میں بھی مریضوں کو دیتا ہوں اسے پچاس سال پہلے پال سی ولیمز نے مرتب کیا۔ ولیمز ڈلاس کے پارک لینڈ ہاسپٹل سے کنسلٹنٹ آرتھوپیڈک سرجن کے طور پر منسلک تھا۔ ان مشقوں کو کمر کی لچک بڑھانے اور کمر کے مقام پر ریڑھ کی ہڈی کو زیادہ پھیلانے کے غلط رجحان کو درست کرنے کے لئے ترتیب دیا گیا ہے۔ ان میں پیچھے کی طرف جھکنے کی

مشقیں ختم کر دی گئی ہیں کیونکہ ان سے کمر درد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کئی ریڑھ کی ہڈیوں میں ان کے آغاز پر ہی اضافی خم ہوتا ہے اس لئے ان میں مزید محراب بنانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کمر کے مقام پر ریڑھ کی ہڈی کا پھیلاؤ مہروں کے جوڑوں پر اضافی دباؤ 140 فی صد تک ڈالتا ہے جس سے ریڑھ کی رگ کے سکڑنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ پروفیسر ولیمز کے لفظوں میں "کمر کی مشقوں میں ضروری نہیں کہ ایسی مشق بھی شامل کی جائے جو کمر کو خمیدہ کر دے اور غیر محفوظ بنا دے" اس کے باوجود ہسپتالوں میں ایسی مشقیں رائج ہیں۔ کچھ برس پہلے کئے گئے تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ہسپتالوں میں ایسی مشقیں کرنے والے کمر درد کے مریضوں کے مرض میں اضافہ ہوا ہے۔

آئندہ صفحات میں آنے والی مشقیں سادہ اور محفوظ ہیں ان کو بڑی آہستگی اور توجہ کے ساتھ دن میں کم از کم ایک بار ضرور کرنا چاہیے۔ اگر کوئی مشق یا مومنٹ درد کا باعث بنے تو اسے فوراً" چھوڑ دیں اور اس وقت تک دوبارہ شروع نہ کریں جب تک کسی ایکسپرٹ کا مشورہ نہ لے لیں۔ ان مشقوں کو باقاعدگی سے کرنے سے ایک ماہ میں کمر کی لچک میں قابل ذکر بہتری آ جائے گی۔ یہ کوئی بے بنیاد وعدہ نہیں۔ اس کو یونیورسٹی آف ٹیکساس ہیلتھ سائنس سنٹر میں بے شمار مریضوں پر آزمایا گیا ہے۔ اس سنٹر میں کئے گئے تجربات میں کمر کی موزونیت کا دو مختلف قسم کے گروپ پر اثرات کا موازنہ مرتب کیا گیا۔ پہلے گروپ میں شامل مریضوں کے کمر میں درد شروع ہوگیا جبکہ دوسرے گروپ نے یہ مشقیں کرلیں اور انہیں کوئی تکلیف نہ ہوئی۔ کمروں کی پیمائش سے پتہ چلا کہ جن افراد کو مشقوں کے بعد کمر درد ہونے لگا دوسرے گروپ کی نسبت اینٹھن میں مبتلا تھیں اوسطاً" لوگوں کی کمر کی مومنٹ 37 درجے زاویے تک محدود رہیں جبکہ مشقوں کے عادی افراد کی کمر 80 درجے زاویے تک مومنٹ کی صلاحیت رکھتی تھیں۔ چنانچہ جن لوگوں کی کمر کی مومنٹ محدود تھی انہیں ولیمز کی مشقیں کرنے کو کہا گیا 3 ہفتوں کے بعد ان کی رینج 65 درجے تک بڑھ چکی تھی۔

ولیمز کی مشقیں

مشق نمبر 1۔ اس مشق میں پیٹ کے پٹھوں کو طاقتور بنایا جاتا ہے خاکہ نمبر 20.1

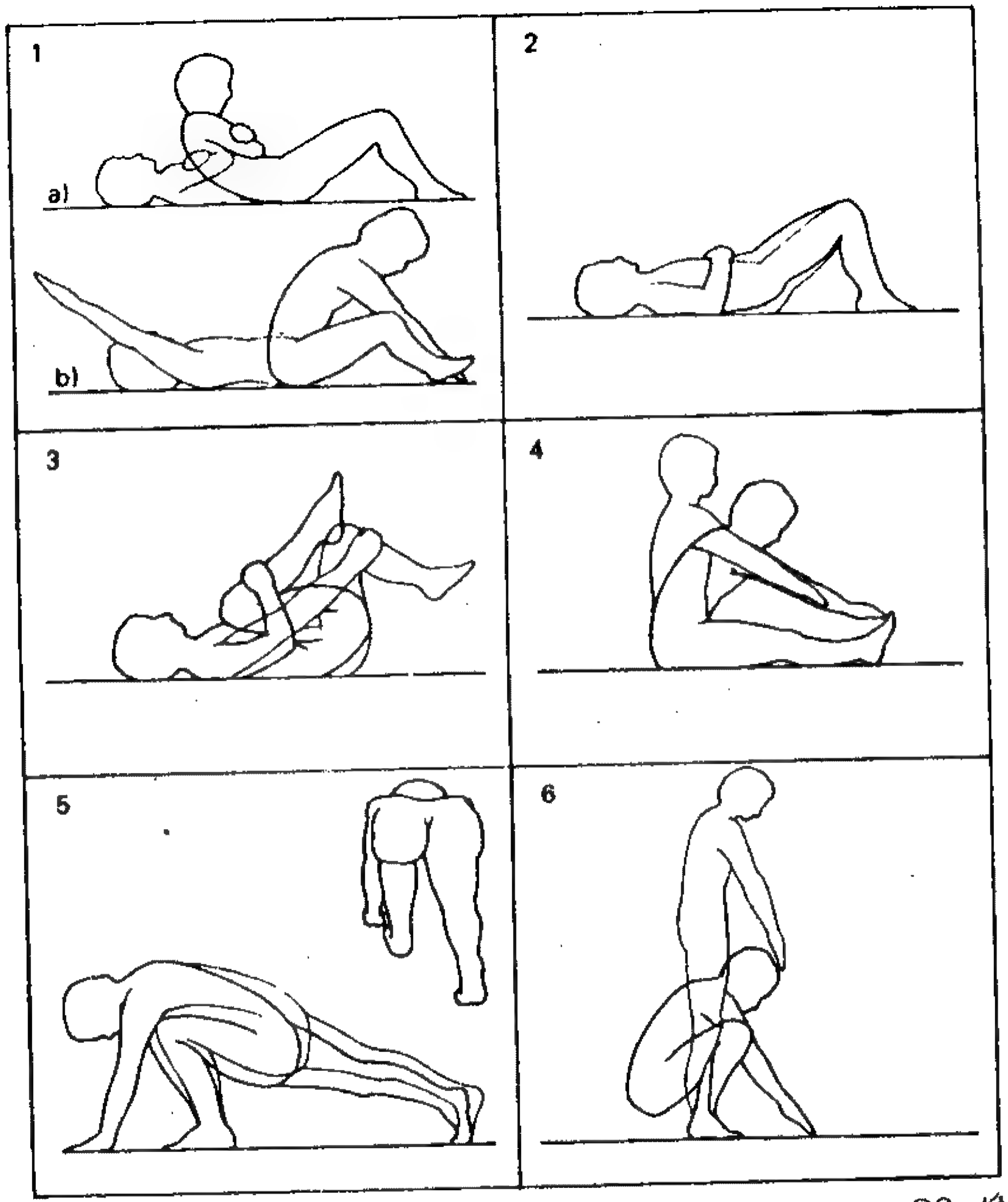
کی پوزیشن اپنائیے پھر اپنے دھڑ کو اتنا اٹھائیے جس قدر ممکن ہے اور کوشش کیجئے کہ بازو فولڈ کر کے گھٹنوں پر رہیں۔ اس مومنٹ کو 5 سے 20 دفعہ دھرائیے اس کو عمر اور جسمانی حالت کے مطابق کم کیا جاسکتا ہے۔ جن لوگوں کی ریڑھ اینٹھی ہوئی یا پیٹ کے پٹھے کمزور ہوں وہ اس مشق کو اس وقت کرنے میں ناکام رہیں گے جب تک اپنے پاؤں کسی فرنیچر میں یا کسی اور جگہ پھنسا نہ لیں۔

مشق نمبر2۔ اس مشق سے چوتڑوں کے بڑے پٹھے کو مضبوط بنایا جاتا ہے جو دھڑ کو آگے کی طرف لچکدار پوزیشن میں رکھنے اور کمر کو پیچھے کی طرف اضافی جھکاؤ میں گرنے سے روکتا ہے۔ فرش پر پشت کے بل لیٹنے کے بعد پاؤں کو چوتڑوں سے 9 انچ (23 سم) کے فاصلہ پر لائیے اور اپنے ہاتھ پیٹ پر ناف کے قریب جمائیں تاکہ کمر کے مقام پر ریڑھ کی ہڈی زمین سے اوپر نہ اٹھے۔ اب چوتڑوں کے پٹھے سکیڑیئے تاکہ پیڑو پیچھے کی طرف گردش کر جائے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ پیڑو رول کرسکے تاکہ ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد زمین کے خلاف مضبوطی سے دبی اور عقب اٹھا رہے۔ یہ مشق دس سے بیس مرتبہ دھرائیں۔

مشق نمبر3۔ یہ میری (مصنف کی) پسندیدہ مشق ہے جو کمر درد کے مریضوں کے لئے ہر طرح سے مفید اور دھیمی ہے۔ اس کا سب سے زیادہ مثبت اثر کمر کے خم پر پڑتا ہے تنے ہوئے پٹھوں کو نرم کرتی ہے اور عرصہ کے اینٹھے ہوئے چوتڑوں اور ٹلن کو ملانے والی رگوں کو پھیلاتی ہے۔ یہ مشق یوں کی جاتی ہے۔ فرش پر یا بورڈ پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے ہاتھ گھٹنوں کے گرد جمائیں اور انہیں جس قدر ممکن ہو سینے کے ساتھ ملانے کی کوشش کریں (خاکہ نمبر20.3) اسے دس دفعہ دھرائیں اس کا بہتر نتیجہ حاصل کرنے کے لئے اپنا سر زمین (فرش یا بورڈ جس پر لیٹے ہیں) سے ٹکائے رکھیں اور ڈھیلا رکھیں اور جب گھٹنے سینے کے ساتھ لگیں تو کمر کا نچلا حصہ جو ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد ہے اوپر اٹھنا چاہیے۔

مشق نمبر4۔ یہ مشق کمر کے مہروں کی لچک بہتر بنانے کے لئے ہے تاہم اس کا اضافی فائدہ ٹانگوں کے پٹھوں کو بھی ملتا ہے۔ چونکہ یہ شیاٹک رگ پر زبردست کھچاؤ پیدا کرتی ہے اس لئے وہ لوگ اسے نہ اپنائیں جو ٹانگوں میں نیچے کی طرف سفر کرنے

والے درد میں مبتلا ہیں۔ اسے بیٹھنے کی پوزیشن سے شروع کریں اور آگے جھک کر پاؤں



شکل 20
ڈاکٹر ولیم کی مشقوں کا شیڈول

1- پیٹ کے پٹھوں کو مضبوط بنانا (الف) بنیادی مشق (ب) کم مشقت طلب طریقہ
2- کولہوں کو مضبوط بنانا
3- لمبر خم کو دور کرنا
4- کمر کی لچک میں اضافہ کرنا ہیم سٹرنگز کو کھولنا
5- پیڑو کے اگلے حصے کے ریشوں کو کھینچنا
6- فیٹو نسشت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے پنجوں کو چھونے کی کوشش کریں جیسا کہ خاکہ نمبر20.4 میں دکھایا گیا ہے۔ پنجوں کو چھونے کی کوشش کے دوران جس قدر ممکن ہو سر گھٹنوں کے قریب لائیں۔

مشق نمبر5_ اس مشق کا مقصد جوڑنے والے ٹشوز (ریشوں) کی اینٹھن کو ختم کرنا ہے جو پیڑو کے سامنے کے حصہ کا احاطہ کئے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ کولھے کے پھیلاؤ کو محدود رکھتا ہے۔ جیسا کہ خاکہ نمبر20.5 میں دکھایا گیا ہے پوزیشن اپنائیں۔ بائیں ٹانگ بینڈ کرکے دائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف سیدھا پھیلا لیں۔ اب بائیں پاؤں کو زمین پر جما رہنے دیں پھر بائیں گھٹنے کو خم دیں اور پیڑو کو زمین کی طرف دبائیں تاکہ دائیں ران پر مکمل پھیلاؤ بنے۔ دس دفعہ بائیں گھٹنے کو جھکائیں اور پیڑو کو زمین کی طرف دبائیں پھر اسی طرح دائیں پاؤں کو جمالیں۔ دائیں گھٹنے کو خم دیں اور بائیں ٹانگ کو پیچھے کی طرف سیدھا پھیلائیں۔ پہلے کی طرف دائیں گھٹنے کو جھکائیں اور پیڑو کو زمین کی طرف دبائیں جس سے اب بائیں ران پر پھیلاؤ بنے گا باری باری دونوں ٹانگوں پر یہ عمل دس دس بار دھرائیں۔

مشق نمبر6_ یہ مشق بھی مصنف کو ذاتی طور پر پسند ہے۔ اسے وہ "پیدائشی یا فطری آسن" کہتے ہیں۔ یہ مشق بہت سے افعال سرانجام دیتی ہے جس میں کمر کے مہروں کو لچک دینا' ایڑھی کے پٹھے کو پھیلانا اور ران کے پٹھوں کو مضبوط بنانا شامل ہے۔ ران کے پٹھے پوسچر کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ مشق کرنے کے لئے سیدھے کھڑے ہو جائیں آپ کے پاؤں کا آپس میں فاصلہ 12 انچ (30 سم) کے قریب اور پاؤں کا رخ باہر کی طرف ہو۔ اگر آپ ننگے پاؤں ہوں تو بہتر ہے ورنہ کم اونچی ایڑی والے جوتے پہن کر یہ مشق شروع کی جاسکتی ہے۔ پاؤں زمین پر اچھی طرح جمانے کے بعد جسم کو نیچے لاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ جیسے خاکہ نمبر20.6 میں دکھایا گیا ہے۔ تھوڑی دیر بیٹھنے کے بعد پھر کھڑے ہو جائیں۔ پاؤں کے بل بیٹھنے کی پوزیشن تیسری دنیا میں عام ہے لوگ کئی کئی گھنٹے اس پوزیشن میں بیٹھ کر ستاتے یا کام کرتے ہیں۔ لیکن مغرب کے لوگوں کے لئے یہ انداز اپنانا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ خاص طور پر اگر انہوں نے اونچی ایڑی کی جوتی پہن رکھی ہو۔

یہ مشق گھٹنوں کی تکلیف جیسے جوڑوں کا درد وغیرہ میں مبتلا افراد کو ہرگز نہیں کرنا

چاہیے۔

اختصار: ایکسرسائز کمر کے پرانے درد کو ختم کرنے میں مددگار ہوتی ہے اور کمر کو پہنچنے والے چھوٹے موٹے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے لیکن ان کا انتخاب بڑی توجہ اور سوچ بچار کے بعد کرنا چاہیے کیونکہ غلط مشق کرنے سے درد بڑھ سکتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چودھواں باب

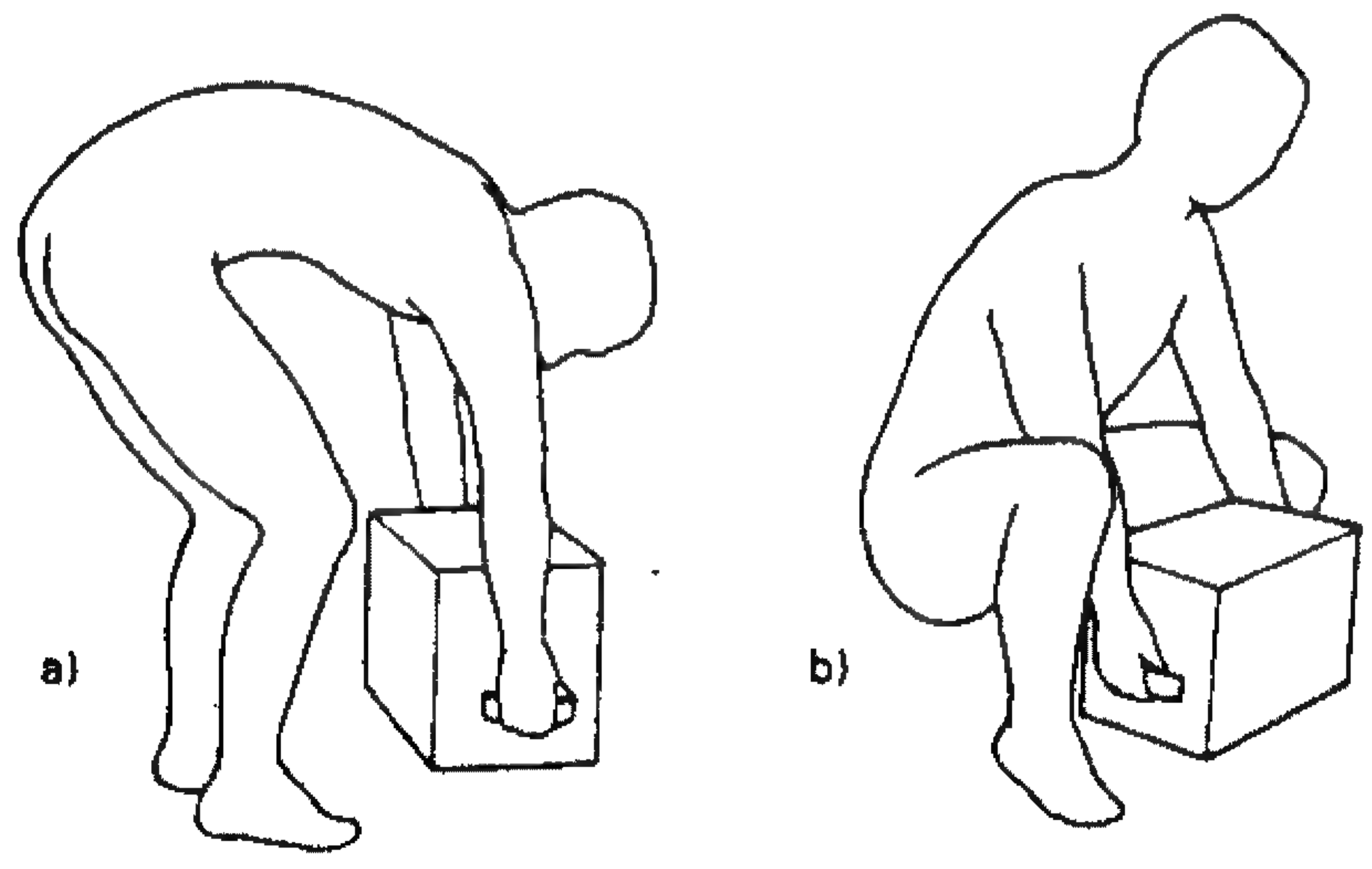
وزن کیسے اٹھائیں

کچھ پیشوں میں کمر کی تکلیف کا بہت زیادہ خدشہ موجود ہوتا ہے۔ مختلف صنعتوں میں جن لوگوں کی کمر غیر محفوظ سمجھی جاتی ہے ان میں بندرگاہ پر کام کرنے والے، فونڈری ورکر اور کان کن شامل ہیں۔ بیماری کی وجہ سے چھٹیوں کا رجحان یا ضرورت مذکورہ تینوں گروپ کے لوگوں میں 68، 66 اور 63 فی صد ہے۔ یہ تناسب بھاری بھرکم کام کرنے والوں کو کمر درد کے عارضے کی بنیاد پر مرتب کئے گئے ہیں۔ کچھ دوسرے کاموں میں بھی یہ تناسب بہت کم نہیں ہے مثلاً نرسنگ کے شعبہ میں ایک سروے کے مطابق 10 میں سے 9 نرسوں کو کم از کم ایک دفعہ کمر درد کی تکلیف ضرور ہو چکی ہے۔

کمر درد اور کام کے دوران متواتر تناؤ کے درمیان قریبی تعلق کا مظاہرہ اس تحقیق میں بڑے واضح انداز میں ہوا ہے جو یونیورسٹی آف سرے کے ڈیپارٹمنٹ آف ہیومن بیالوجی کے پروفیسر پیٹر ڈیوس اور ان کی ٹیم نے کی۔ ان کی ٹیم کو برطانیہ کے ڈاکخانوں میں مختلف شعبوں میں کام کرنے والے کارکنوں کو پیش آنے والی کمر کی تکالیف کا مطالعہ کرنے کے لئے مدعو کیا گیا۔ کارکنوں کو ان کے کام کی شدت کے مطابق مختلف

کیٹیگریوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ کیٹیگری کا تعین کرنے کے لئے کارکنوں کے معدوں میں ایک ریڈیائی کیپسول پہنچایا گیا جو ان کے پیٹ تک پہنچنے والے پریشر کی کمی بیشی ریکارڈ کرنے میں مدد دیتا تھا۔ یہ کمی بیشی ایک پیمائش کے تحت تھی جو ریڑھ کی ہڈی پر پڑنے والے دباؤ کو ماپنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ جب اس سروے کے نتائج کا تجزیہ کیا گیا تو انکشاف ہوا کہ ہاتھوں سے بھاری کام کرنے والے کارکنوں کو ہلکا کام کرنے والوں کی نسبت 9 گنا زیادہ مرتبہ کمر کی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بھاری کام کرنے والوں کو اپنے باقاعدہ کام کے دوران پیٹ میں 100 ایم ایم / ایچ جی کا داخلی دباؤ برداشت کرنا ہوتا ہے جبکہ ہلکا کام کرنے والوں کو یہ دباؤ کبھی کبھار درپیش ہوتا ہے۔ کام کی نوعیت کے اعتبار سے جو کام سب سے زیادہ کمر پر دباؤ ڈالتا ہے وہ کسی وزنی چیز کو زمین سے اس طرح اٹھانا کہ ٹانگیں سیدھی رہیں بالخصوص بقیہ دھڑ اس وقت تھوڑا سا مڑ جاتا ہے۔ اس کے برعکس اس طرح وزن اٹھانا کہ ٹانگیں خمیدہ کر لی جائیں اور اٹھائی جانے والی چیز زمین سے اونچے پلیٹ فارم پر ہو ریڑھ کی ہڈی پر پڑنے والے بوجھ کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے (دیکھیے خاکہ نمبر21)

شکل 21



بوجھ اٹھانے کے طریقے

(الف) غلط طریقہ

(ب) صحیح طریقہ اٹھائے جانے والے وزن کے قریب ایسے کھڑے ہوں کہ کمر سیدھی ہو اور پیر اچھی طرح متوازن ہوں۔

یہ بات طے ہو چکی ہے کہ جسمانی دباؤ اور شدت کام کرنے کے دوران کمر کی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تکلیف کا عام سبب ہے۔ بیماری' معذوری اور نقصان کے اس سکیل کو کم کرنے کے لئے مندرجہ ذیل عام فہم اقدامات متعارف کروائے گئے ہیں۔

* **بوجھ اٹھانے کا طریقہ کار** ہر ایک کو معلوم ہونا چاہیے یا سیکھنا چاہیے کہ کیسے وزن اٹھایا جائے۔ نہ صرف اس وقت جب وہ اپنے کام کی جگہ پر پہنچیں بلکہ اس سے بہت پہلے جب وہ اپنے سکول جمنازیم میں پہلے کچھ اسباق سیکھیں۔ اس کی مہارت بہت جلد حاصل ہو جاتی ہے اور جب حاصل ہو جائے تو یہ عادت کا حصہ بن جاتی ہے اس کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات ہیں:

الف) مطلوبہ وزنی چیز کے سامنے جس قدر قریب کھڑے ہو سکتے ہوں ہو جائیں۔ آپ کے پاؤں اس سے 18 انچ دور رہیں۔ ایک پاؤں مطلوبہ چیز سے تھوڑا سا پیچھے کرلیں اور دوسرا تھوڑا سا ایک سائیڈ میں اس سے آپ کو ایک مضبوط بنیاد مل جائے گی اور لغزش کا امکان ختم ہو جائے گا۔

ب) اب گھٹنے جھکا کر بیٹھ جائیں آپ کی ریڑھ کی ہڈی سیدھی رہنی چاہیے اور پھر مطلوبہ چیز پر مضبوط گرفت بنائیے۔

ج) سیدھے بازوؤں سے وزن کو اٹھائیے اور اسے جہاں تک ممکن ہو اپنے جسم کے قریب رکھیے اس عمل میں ٹانگوں کے طاقتور پٹھوں کو استعمال کیجئے۔ اس سے ریڑھ کی ہڈی پر پڑنے والے ممکنہ دباؤ کا تمام خدشہ ختم ہو جائے گا۔ اس عمل کو خاکہ نمبر21 میں دیکھیے۔

برطانیہ میں رائج وزن کی حدود

وزن	سفارشات
35 پونڈ (16 کے جی) سے کم	آسانی سے اور محفوظ طریقہ سے اٹھایا جاسکتا ہے صرف وہ افراد نہ اٹھائیں جن کو پابند کر دیا گیا ہو تاہم اٹھانے والے مناسب طریقہ کار اپنائیں۔
35 سے 75 پونڈ (16 سے 34 کے جی)	ایسے کارکن جو باقاعدہ وزن اٹھانے کے عادی ہیں وہ اٹھائیں۔ کمر کی تکلیف رکھنے والے افراد ہرگز ہاتھ نہ ڈالیں۔
75 سے 120 پونڈ (34 سے 55 کے جی)	روزانہ وزن اٹھانے والے کارکن جو ایسے کام کے لئے مناسب طریقے سے تربیت اور مہارت رکھتے ہیں وہ اتنا وزن اٹھائیں ورنہ مشینی سہارا لیا جائے۔
120 پونڈ سے زیادہ	اس لیول کے وزن کو اٹھانے کے لئے عام انسانی ذرائع وہیں استعمال کریں جہاں ممکن ہیں جہاں یہ قابل عمل نہیں وہاں اس کام کو ان لوگوں کے لئے رہنے دیجئے جو زیادہ مضبوط ہیں اور ایسے کام محفوظ طریقے سے کرسکتے ہیں۔

بوجھ کی حدود — جب بھاری بوجھ اٹھانا مقصود ہو تو دوحالتوں کا جوڑا ایک جوڑے سے زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ کبھی بھی اپنی طاقت کا غلط اندازہ نہ کیجئے اور کسی کو مدد کے لئے بلانے میں ہتک محسوس نہ کیجئے۔

عورتوں کو وزن اٹھاتے ہوئے خاص طور پر احتیاط کی ضرورت ہے کیونکہ ان کے پٹھے مردوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں اور ان کی ہاتھوں سے وزن اٹھانے کی صلاحیت مردوں سے 30 فی صد کم ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اتھلیٹ لڑکیوں کو بھی وزن اٹھانے کے لئے جھکتے ہوئے احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ عورتوں کے پیڑو کی وضع جسم کی گریویٹی کا مرکز کولھوں کے جوڑ کے پیچھے بناتی ہے جو جھک کر وزن اٹھاتے ہوئے ایک میکینیکل خامی بن جاتا ہے۔

وزن اٹھانا اور چلانا — مارشل آرٹس کے طلبا جب کراٹے کک لگانے لگتے ہیں تو ایک خون گرمانے والی چیخ مارتے ہیں۔ انفنٹری کے جوان کو سکھایا جاتا ہے کہ جب وہ اپنی سنگین کا وار کرنے لگے تو چلائے۔ دوسرے لوگ جب کوئی دھماکہ خیز کوشش کرتے ہیں تو ذرا کم وحشت سے چلاتے ہیں۔ جمی کونرز ٹینس کھیلتے ہوئے اپنی ہر شاٹ کے ساتھ غراہٹ کی آواز نکالنے پر مشہور ہوا۔ ویٹ لفٹر بھی جب وزن اٹھاتے ہیں تو حلق سے غراہٹ نکالے بغیر نہیں رہ سکتے۔ اس طرح کی چیخیں وزن اٹھانے میں مدد دیتی ہیں۔ ایک امریکی ریسرچ کے مطابق وزن اٹھانے کی صلاحیت چیخ مارنے کے ساتھ 15 فی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

صد بڑھ جاتی ہے۔ عورتوں کے معاملے میں بھی ایسا دیکھنے میں آیا ہے کہ وہ وزن اٹھانے اور چیخنے کی تکنیک پر عمل کرتے ہوئے اپنی طاقت میں اضافہ کرلیتی ہیں۔

سائنسدان اگرچہ اس کی کوئی توضیح نہیں رکھتے لیکن انہیں بھی یقین ہے کہ کوئی ذہنی رکاوٹ ہمیں وزن اٹھانے سے روکتی ہے لیکن جب ہم چیختے ہیں تو وہ رکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور ہماری پوری حیوانی قوت بروئے کار آ جاتی ہے۔

دھکیلنا اور کھینچنا۔ ایسے کام جن میں مستقل طور پر کھینچنے کی حرکت سرزد ہوتی ہے کمر پر دباؤ ڈالتی ہے جبکہ کھینچنے کے عمل میں یہ دباؤ کم ہوتا ہے۔ اس کا ثبوت 300 آدمیوں کے مطالعہ سے ہوا جن کو سائنسدانوں نے تین گروپوں میں تقسیم کرلیا۔ ایک گروپ میں ایسے افراد کو رکھا گیا جنہیں کبھی کمر کی تکلیف نہیں ہوئی تھی دوسرے میں ایسے لوگ جنہیں درمیانے درجے کی تکلیف تھی اور تیسرے میں شدید درد میں مبتلا افراد تھے۔ اس بات کا تعین کیا گیا کہ وہ روزانہ دھکیلنے کے کتنے یونٹ سرانجام دیتے ہیں۔ یونٹس کے سکور کو اشیاء کے وزن سے ضرب دی گئی جو جتنی بار شفٹ کی گئی۔ نتائج کے مطابق جن افراد کو کمر درد کی تکلیف نہیں تھی انہوں نے ایک روز میں 326 یونٹ کام کیا۔ جن کو درمیانے درجے کی تکلیف تھی انہوں نے 532 یونٹ کام کیا جبکہ شدید درد کے افراد نے 1612 یونٹ کام کیا۔ اسی طرح کا باہمی تعلق کمر درد اور بار بار کھینچنے کے عمل سے گذرنے والوں میں پایا گیا تاہم یہ شرح بہت کم تھی۔

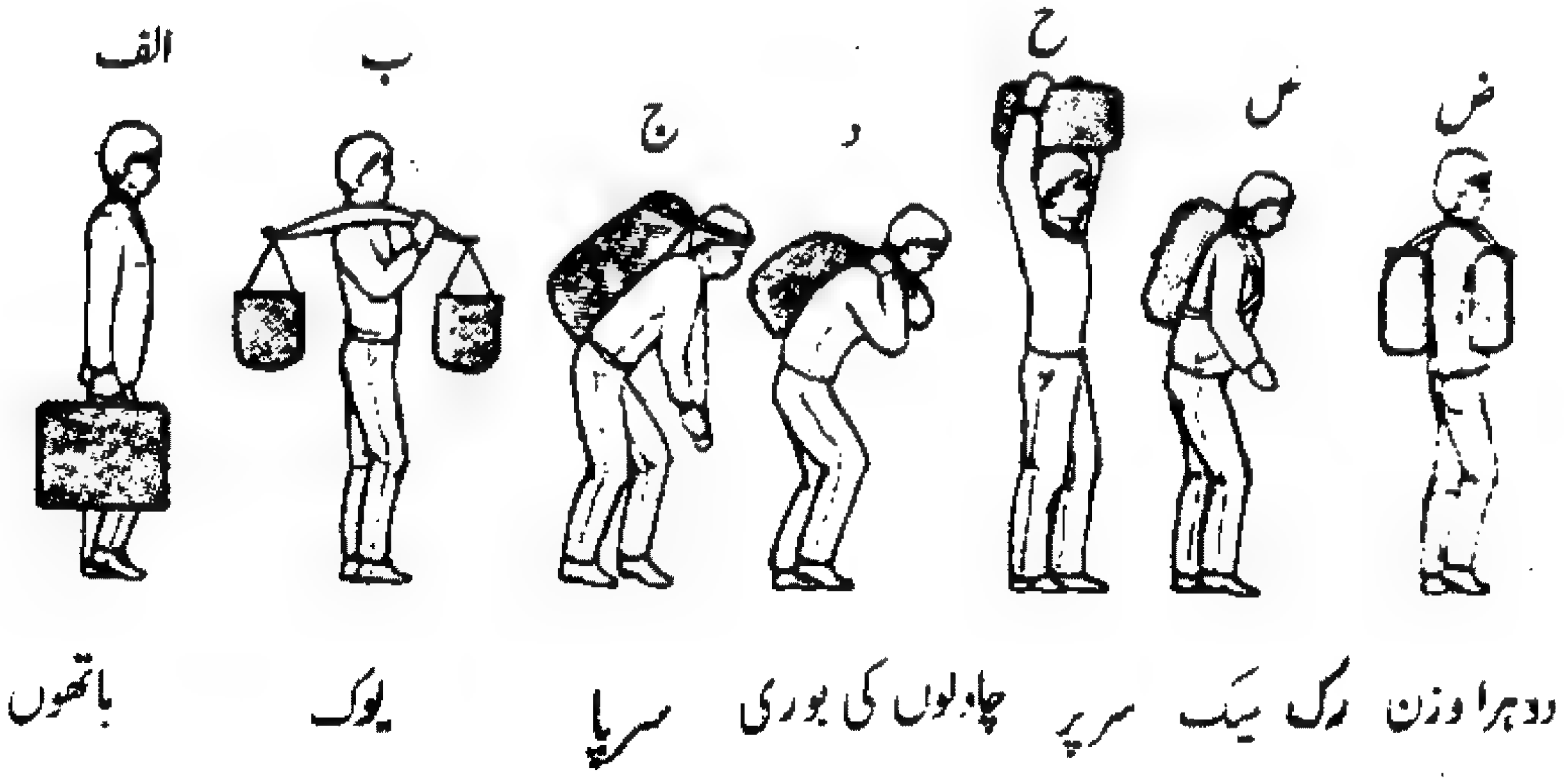
دھکیلنا ریڑھ کی ہڈی کے لئے اتنا خطرناک کیوں ہے؟ اس سوال کا جواب ڈاکٹر ڈی اے سٹب اور پروفیسر پیٹر ڈیوس نے مہیا کیا ہے۔ انہوں نے پیٹ میں ریڈیائی کیپسول رکھنے والی ترکیب کا استعمال کیا تاکہ دھکیلنے کے عمل کے دوران پیٹ پر پڑنے والے دباؤ کو ماپ سکیں۔ مختلف افراد پر تجربہ کرنے پر معلوم ہوا کہ کوئی فرد اپنی کمر پر قابل ذکر دباؤ ڈالے بغیر 80 پونڈ (36 کلوگرام) کی طاقت سے وزن کو کھینچ سکتا ہے لیکن جب وہ یہی قوت دھکیلنے کے عمل میں لگائے تو تناؤ کا درجہ خطرے کی حدوں کو چھونے لگتا ہے۔ اس نتیجہ کی روشنی میں اگر دونوں افعال میں سے کسی ایک کا انتخاب ممکن ہو تو وزن کو دھکیلنے کی بجائے کھینچنے کے عمل کو ترجیح دیجئے۔ سامان سے بھرے ہوئے پہیوں والے ٹھیلے کو دھکیلنے کی بجائے اس طرح کھینچئے کہ بازو سیدھے رہیں اور اصل قوت

رانوں کی استعمال ہو۔ یہی اصول خراب کار کے معاملہ میں اپنائیے۔ یہ تجویز ناممکن سی لگے گی لیکن جہاں تک کمر کے پٹھوں اور رانوں کا تعلق ہے دباؤ اتنا ہی ہوگا چاہے کار کو سامنے سے ہاتھوں سے کھینچا جا رہا ہے یا پیچھے سے کمر کے ساتھ دھکیلا جا رہا ہے۔

وزن اٹھانا ۔ کمر پر دباؤ کم کرنے کے لئے وزن اس طرح اٹھایا جائے کہ وہ ریڑھ سے جتنا ممکن ہوسکتا ہے قریب ہو۔ کچھ عرصہ پہلے دو انڈین ریسرچ کرنے والوں نے تجربات سے بھاری بوجھ لے جانے کا سادہ ترین اور محفوظ ترین راستہ (طریقہ) دنیا کو بتایا۔ انہوں نے سات افراد کو 70 پونڈ (38 کلوگرام) وزن مختلف طریقوں سے لے جانے کی ذمہ داری دی۔ کبھی یہ وزن ہاتھوں میں اٹھا کر لے جایا گیا کبھی سر پر رکھ کر اور کبھی پیٹھ پر باندھ کر۔ نتائج کے مطابق کمر پر دباؤ اس وقت بہت کم تھا جب بوجھ یکسانیت اور توازن کے ساتھ ریڑھ کی ہڈی کے قریب تھا۔ سب سے کم مناسب طریقہ وزن کو ہاتھوں میں اٹھانا تھا۔ یہ طریقہ کار جس میں ریڑھ پر سب سے کم دباؤ پڑا دوسری جنگ عظیم میں کمانڈوز نے پشت پر وزن باندھ کر متعارف کرایا۔ (دیکھیے خاکہ نمبر22)

شکل 22

بوجھ اٹھانے کے سات طریقے نامناسب ترین سے لے کر مناسب ترین طریقے تک



تیسری دنیا میں لوگ وزن اٹھانے کے معاملے میں مغرب سے زیادہ قابل ہیں۔ وہ عموماً" وزن سر پر اٹھاتے ہیں جبکہ مغرب والے ہینڈ بیگ، سوٹ کیس، شاپنگ باسکٹ اور بریف کیس ہاتھوں میں اٹھاتے ہیں۔ تیسری دنیا کے لوگ اپنے بچوں کو کمر کے پیچھے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جھولی بنا کر اس میں اٹھائے پھرتے ہیں جبکہ مغرب والے بچوں کو اپنے بازوؤں میں یا کاٹ میں ڈالے رہتے ہیں۔ یورپ میں روز بروز ہاتھوں میں اٹھائے جانے والے بریف کیسوں اور ہینڈ بیگوں چابیوں' کاغذوں' فائلوں' رسالوں' بجلی کے سامان اور متفرق اشیاء کا وزن بڑھتا جارہا ہے۔ ضروری ہے کہ ہر ہفتے اپنے بریف کیسوں اور ہینڈ بیگوں کا جائزہ لیاجائے اور انہیں غیر ضروری بوجھ سے آزاد کیا جائے۔ اسی طرح کی صورت سکول جانے والے طالب علموں کے بیگوں کے ساتھ ہے۔ ڈاکٹروں کی ایک ٹیم نے سکول جانے والے بچوں کی ریڑھ کی ہڈیوں میں بڑھتے ہوئے خم کو خطرناک قرار دیا ہے۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ یہ خم بچوں کو کتابوں کے بھاری بوجھ کے سبب پیدا ہو رہے ہیں۔ بچوں کے بستوں کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ اوسطاً ایک بچہ روزانہ 24 پونڈ (11 کلوگرام) وزنی بستہ لے کر سکول جاتا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹروں نے سفارش کی کہ بچوں کو کمر پر لٹکانے والے بستے مہیا کئے جائیں تاکہ وہ ہاتھوں میں بیگ نہ اٹھائیں جو ان کی ریڑھ پر منفی اثرات مرتب کر رہے ہیں۔ جو چیز ہمارے بوجھ میں کمی کرتی ہے وہ ہماری ریڑھ کی ہڈی کو آسودہ کرتی ہے۔

جھکنا اور خم کھانا ایسے کام جن میں مسلسل جھکنا پڑتا ہے جیسے گھر کے کام کاج۔ دانتوں کا ڈاکٹر ہونا۔ نرسنگ اور کاغذ فائل کرنا کمر کی تکلیف کے خطرات سے لبریز ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق جس میں لچک کی پڑتال کرنے والا آلہ استعمال کیا گیا جو کمر سے لگا دیا گیا تھا اور جس نے تمام جھکنے اور سیدھے کھڑے ہونے کی حرکات کا ریکارڈ مرتب کیا یہ نتائج سامنے آئے کہ دانتوں کے ڈاکٹر ایک گھنٹہ میں 52 منٹ نیم استادہ انداز میں گزارتے ہیں اس عرصہ میں وہ آٹھ اضافی جھکنے کی موومنٹ کرتے ہیں۔ حالانکہ ان کا کام بہت ہلکا ہے اور جب وہ جھکتے یا کھڑے ہوتے ہیں تو صرف اپنے جسم کا بوجھ ہی اٹھاتے ہیں۔ نرسنگ کرنے والے خواتین و حضرات کمر درد میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں کیونکہ ان کا کام بہت بھاری ہوتا ہے یہ بھاری پن وزن کے اعتبار سے نہیں ان کی موومنٹ کے اعتبار سے ہے جب وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو جھکاتے ہیں تو وہ ممکن ہے بستر لگا رہے ہوں کسی مریض کو اٹھا رہے ہوں یا کوئی چیز جھک کر اٹھا رہے ہوں۔ اپنے کام کا آدھا وقت جھکی ہوئی پوزیشن میں گذار دیتے ہیں اور ایک گھنٹہ کے عرصہ میں اوسطاً ستر بار آگے کو جھکی ہوئی موومنٹ کرتے ہیں۔ گھروں میں کام کرنے والے جھکنے والی

پوزیشن میں نسبتاً کم رہتے ہیں۔ ریکارڈ کے مطابق ایک گھنٹہ میں تقریباً 27 منٹ۔ تاہم ایک گھنٹہ میں 150 مرتبہ گہرے جھکاؤ میں جاتے ہیں جب وہ کوئی وزن اٹھا رہے ہوتے ہیں۔ ان نتائج کو سامنے رکھتے ہوئے ضروری ہے کہ ایسے اقدامات کئے جائیں جن سے کمر کی تکلیف کم ہوسکیں۔ مثلاً انڈسٹری میں جاب کا ڈھانچہ اس طرح ترتیب دیا جائے کہ کارکنوں کو جھکنے اور خم کھانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اس کے لئے مناسب مشینری کی فراہمی اور اس کی موزوں اونچائی پر تنصیب بہترین علاج ہے گھریلو خواتین کو کمر کی تکلیف کا کم سامنا ہوسکتا ہے اگر ان کی استری کا تختہ اور کچن ٹاپ مناسب بلندی پر ہوں۔ قد آدم کپ بورڈ' کندھوں کی اونچائی کے برابر رکھے گئے برتن سب مل کر خواہ مخواہ کے جھکنے کے عمل کو کم کرسکتے ہیں۔

ایک دن میں ہم جتنا جھکتے ہیں اس کی ایک بڑی تعداد کم کی جاسکتی ہے۔

حادثات — ڈھنگ کے بغیر وزن اٹھانا' کھینچنا' جھکنا اور کچھ اٹھا کر لے جانا ہی صرف کام کرنے کی جگہ پر کمر کے دباؤ کا سبب نہیں بنتے۔ کئی تکلیف حادثاتی ٹھوکر اور گرنے سے بھی جنم لیتی ہیں۔ ایک سروے کے مطابق سات میں سے ایک مریض سمجھتا ہے کہ اسے کمر کی تکلیف وزن اٹھانے کے دباؤ سے ہوئی ہے جبکہ 52 فی صد سے زیادہ مریضوں کا خیال ہوتا ہے کہ انہیں یہ تکلیف کام کرنے کی جگہ پر حادثہ کی وجہ سے ہوئی ہے یا کار کے حادثہ کا نتیجہ ہے یا یہ کہ وہ اونچی جگہ سے گر گئے تھے۔ کسی بیماری کی وجہ سے ایسا ہوا ہے یا پھر یہ کہ کھیلتے ہوئے ایسا ہوا ہے۔ فیکٹریوں میں حادثات کا سبب راستے کی رکاوٹیں اور جگہ جگہ گرا ہوا تیل ہوسکتا ہے جبکہ گھروں میں حادثات کی وجہ چکنے فرش' ڈھیلے یا پھٹے ہوئے قالین' ٹوٹی ہوئی سیڑھیاں غیر متوازن کرسی پر چڑھ کر پردے بدلنا یا بلب تبدیل کرنا وغیرہ وغیرہ۔ ان جیسے تمام حادثات کو کمپیوٹر میں فیڈ کر دیا گیا جواب یہ تھا کہ گرنے کا زیادہ سبب سیڑھیوں کا پہلا یا آخری قدم ہوتا ہے۔

اس باب کا نچوڑ یہ ہے کہ ----- سخت کام کسی کو ہلاک نہیں کرتا لیکن ہلکے کمر درد کو تیز کر دیتا ہے۔ درد بڑھانے والے کاموں سے نمٹتے ہوئے احتیاطی اقدامات تکلیف سے بچا سکتے ہیں۔ وزن اٹھاتے ہوئے ہاتھوں میں اٹھا کے یا پکڑ کر لے جاتے ہوئے اور کھینچتے ہوئے تھوڑی دانش مندی بلا ضرورت جھکنے اور خم لگانے سے بچا جاسکتا ہے جو کمر درد کا سبب بنتے ہیں۔

پندرہواں باب

کمر درد اور ٹینشن

بہت سے لوگ نفسیاتی جسمانی بیماریوں کے تصور سے آشنا ہیں۔ اگر انہیں کہا جائے کہ وہ ذہنی دباؤ سے پیدا ہونے والی خرابیوں کی ایک فہرست بنائیں تو ممکن ہے وہ معدے کے السر' بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)' مروڑ' آدھے سر کا درد اور دل کا دورہ اس فہرست میں لکھیں لیکن وہ شائد کمر درد کو نظرانداز کر جائیں حالانکہ بہت سے مریضوں میں کمر درد اور شیاٹیکا کا درد ذہنی دباؤ سے منسلک ہوتا ہے لندن کے ٹیکسی ڈرائیور اپنے کام کے دوران مسلسل تناؤ میں رہتے ہیں چنانچہ کچھ ڈرائیوروں کو نظام ہضم کی خرابی اور کچھ کو دل کے امراض سے واسطہ رہتا ہے جبکہ زیادہ تر گردن کی اینٹھن' ذہنی تناؤ اور کمر درد کی شکایت کرتے ملتے ہیں۔ ان امراض کے مریضوں میں سے ایک کا دعویٰ ہے کہ وہ لندن میں سب سے زیادہ حلیم ٹیکسی ڈرائیور ہے کیونکہ اس کے ساتھ سنگین معاملہ ہے جونہی وہ سٹیرنگ پر بیٹھے ہوئے تحمل کو چھوڑتا ہے اور غصے میں آتا ہے تو فوراً" ایک تیز درد کی لہر اس کی ٹانگ میں نیچے کی طرف دوڑنے لگتی ہے۔ شدید درد کا خوف اسے ٹھنڈا رہنے پر مجبور کرتا ہے تاہم وہ ایک غصیلا آدمی ہے۔

ہمارے چہرے کے پیچھے جذباتی اظہار کے ذرائع ہیں جو بالکل ٹھیک طور پر ہمارے موڈ (خوشی' ناراضگی' خوف) کو آئینے کی طرح دکھا دیتے ہیں۔ لیکن عام طور پر ہم تسلیم نہیں کرتے کہ یہی کچھ ہماری ریڑھ کے پٹھوں پر بھی منطبق ہوتا ہے ہم چار ٹانگوں والے جانوروں میں موڈ کی تبدیلی کا اثر ان کی ریڑھ کی ہڈی میں دیکھ سکتے ہیں۔ بلیاں غصے میں اپنی کمر (ریڑھ کی ہڈی) کا محراب بنالیتی ہیں۔ کتے شرمندگی کا اظہار کرنے کے لئے سر جھکا لیتے ہیں۔ اسی طرح کی تبدیلیاں انسانوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ میدان سے باہر آنے والی دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں کا انداز بتادیتا ہے کہ ان میں سے فاتح ٹیم کون ہے اور شکست کا تلخ ذائقہ کس کے دل و دماغ پر غالب ہے۔ اگرچہ دونوں کے درمیان سخت مقابلہ ہوا ہو اور دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں نے ایک جیسی محنت کی ہو لیکن میچ کے اختتام پر اس کا رزلٹ اپنے نفسیاتی اثرات کی وجہ سے ڈریسنگ روم کو جاتے ہوئے کھلاڑیوں کے پوسچر کو تبدیل کر دیتا ہے۔ فاتح اپنا سر اٹھاکر اور تن کر چلتے ہیں اس کے برعکس شکست خوردہ جھکے ہوئے اور مایوس ہوتے ہیں۔ خوشی ہمیشہ ریڑھ کے سیدھے انداز سے وابستہ ہوتی ہے اور ناکامی اور مایوسی جھکے ہوئے انداز سے۔ خوف میں پوسچر کے پٹھوں میں اضافی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا مظاہرہ جانوروں میں بڑے واضح انداز میں نظر آتا ہے جب اپنے سے زیادہ طاقتور حریف کے مقابلے میں وہ اپنی ریڑھ کی ہڈی کو سخت کرلیتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے ساتھ ہوسکتا ہے اگر رات کے وقت ہم پر کوئی رہزن حملہ کر دے۔ خوف ہمیں پٹھوں کے تناؤ کی کیفیت میں دھکیل دیتا ہے اور اگرچہ ہم کوئی بامقصد قدم اٹھانے میں دیر لگاتے ہیں ہم نہ تو کوئی چیخ بلند کرسکتے ہیں نہ ہی اپنے دفاع میں کوئی اسلحہ اٹھا سکتے ہیں۔ بالکل ایسا ہی ردعمل ان سپاہیوں کا ہوتا ہے جو پہلی دفعہ کارروائی میں شمولیت کرتے ہیں۔

اگرچہ ہمیں ہمیشہ اس بات کا علم نہیں ہوتا کہ ہماری ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ کی تبدیلیاں کیوں آ رہی ہیں لیکن ہم ان کا اظہار اپنی گفتگو میں ضرور کرتے ہیں۔ ہمارے کچھ جذباتی ردعمل کا رنگارنگ اظہار ہمارے جبلی پوسچر کے انداز میں تبدیلی سے ہوتا ہے۔ جب ہم کسی سے ناراض ہوتے ہیں تو کہتے ہیں انہوں نے تو ہماری کمر سیدھی کر دی ہے۔" غمزدہ لوگ جھکے ہوئے سر کے ساتھ افسوس میں ہوتے ہیں۔ نقصان اٹھانے یا مشکلات کا شکار لوگوں کی کمر کا بالائی حصہ اس قدر شدید تناؤ سے متاثر ہوتا ہے کہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

انہیں بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ انہوں نے جیسے ساری دنیا کا بوجھ اپنے کندھوں پر اٹھا رکھا ہو۔

آج کل ریڑھ کی ہڈی کے متوازی پٹھوں کے تناؤ سے ہونے والی تبدیلیوں کی پیائش ممکن ہے۔ جس طریقے سے یہ پیائش کی جاتی ہے اسے الیکٹرو مایوگرافی کہتے ہیں۔ یہ پٹھوں میں تناؤ سے پیدا ہونے والی تبدیلیوں کی کمزور سے کمزور لہروں کو بھی ریکارڈ کر لیتا ہے۔ اس کا استعمال ایک ایسے انٹرویو میں کیا گیا جس میں انٹرویو دینے والوں کو جان بوجھ کر تناؤ پیدا کرنے والے سوالات کا سامنا تھا۔ انٹرویو دینے والے تناؤ کے مریض تھے۔ جب ریکارڈ کو ان کے نارمل پٹھوں کے ٹشوز پر رکھا گیا تو انٹرویو کے دوران معمولی سی تناؤ کی کیفیت دیکھی گئی جو تجربہ ختم ہونے کے فوراً بعد غائب ہو گئی۔ لیکن جب ریکارڈ کو ان پٹھوں پر رکھا گیا جو تناؤ کے درد کی جگہ تھے تو صورت حال بہت مختلف تھی۔ ان پٹھوں پر ردعمل بہت شدید تھا ان کی اینٹھن انٹرویو ختم ہونے کے بہت دیر بعد تک قائم رہی۔

ایسے لوگ جو تناؤ کی وجہ سے کمر درد کے مریض ہوتے ہیں مزاج کے اعتبار سے شدید ردعمل کا اظہار کرنے والے ہوتے ہیں اور جو بھی کرتے ہیں پورے جوش و خروش کے ساتھ کرتے ہیں۔ اس سے بعض اوقات تناؤ کا سر درد' بعض اوقات کندھے میں ریشوں کا ورم اور کبھی کبھار کمر کے نچلے حصہ میں درد یا شیاٹیکا ہو جاتے ہیں۔ دراصل ہر فرد میں ٹارگٹ بننے کی اپنی ایک جگہ ہوتی ہے۔ مصنف نے اپنی میڈیکل پریکٹس کے دوران دیکھا کہ ایسے لوگ جن کی شخصیت مضطرب رہنے والی یا جارحانہ ہوتی ہے انہیں گردن کی اینٹھن اور تناؤ کا سر درد کا عارضہ نسبتاً" زیادہ رہتا ہے جبکہ غمزدہ اور تنہائی پسند شخصیات کے مالک افراد کو تناؤ کا درد ٹانگوں اور کمر کے نچلے حصہ میں ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ایمسٹرڈم یونیورسٹی کے ایک ڈاکٹر نے 500 افراد کے نفسیاتی معیار کا مطالعہ کیا جن کو کسی جسمانی سبب کے بغیر درد کی شکایت تھی۔ ان میں سے کچھ ضرورت سے زیادہ جارحانہ مزاج رکھتے تھے کچھ خوفزدہ تھے جبکہ کچھ مایوسی کی کیفیت کا شکار تھے۔ تحقیقات سے پتہ چلا کہ نفسیاتی کیفیت نہ صرف درد کا حملہ متعین کرتی ہے بلکہ ٹھیک جگہ کا بھی تعین کرتی ہے۔ جارحانہ محسوسات رکھنے والے زیادہ تر مریض (97 فی صد سے زیادہ) گردن میں درد کا نشانہ بنتے ہیں۔ خوف محسوس

کرنے والوں کا نوے فی صد پیٹ درد' مایوسی کا شکار رہنے والوں کا 60 فی صد کمر کے نچلے حصہ میں درد کی لپیٹ میں آتے ہیں۔ کمر درد بعض اوقات دھنسی ہوئی ریڑھ کی ہڈی کی بجائے جھکے رہنے کی نفسیات کی علامت ہوتی ہے۔ تنہائی کے شکار افراد سے کی جانے والی تحقیقات بتاتی ہیں کہ بیویوں کو طلاق دے دینے والے یا الگ ہو جانے والے افراد ان لوگوں سے دوگنازیادہ کمر کے نچلے حصہ میں درد میں مبتلا رہتے ہیں جس قدر اپنی بیویوں کے ساتھ رہنے والے ہوتے ہیں۔

کچھ لوگ اپنی کمزور کمر کی وجہ سے سماجی طور پر ایک قابل قبول معذرت رکھتے ہیں چنانچہ وہ باغیچہ کی کھدائی یا ایسے کاموں سے بچ جاتے ہیں۔ کچھ دوسرے افراد اپنی ان علامتوں کو "مدد کے لئے چیخ" کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ ایک بیوی کا شوہر اپنے کاموں میں اتنا مگن رہتا ہے کہ اسے نظرانداز کر رہا ہوتا ہے ماسوائے ان لمحات کے جب وہ کمر درد سے کراہتی ہے اس وقت وہ اچانک ایک محبت کرنے والا اور توجہ دینے والا ساتھی بن جاتا ہے چنانچہ یہ بات بیوی کے لئے حوصلہ افزا ہوتی ہے اور وہ اپنی تکلیف کو بڑھا چڑھا کر پیش کرتی ہے تاکہ وہ بھرپور توجہ حاصل کرسکے۔ اس طرح کچھ لوگ ہمدردی حاصل کرنے کے لئے اپنی پتا ہر اس شخص کو سنانے کے لئے تیار ہوتے ہیں جو ان کا سامع بن جائے اور اپنی بیماری کی ایسی روح فرسا داستان سنائیں گے جس میں ان کے لئے اٹھنا بیٹھنا ایک عذاب بن چکا ہے یوں ڈرامائی رنگ دینا محض ہمدردی کا حصول ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو جسمانی علاج کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ ذہنی طور پر متوازن لوگ اپنی تکلیف کا درست احوال بتاتے ہیں اور تسلیم کرتے ہیں کہ درد محدود حصوں میں ہوتا ہے اور اپنی پوزیشن بدلنے سے انہیں افاقہ ہوتا ہے۔

کسی مریض کا پوسچر اس کے علاج کے لئے اہمیت کا حامل ہوتا ہے یہی پوسچر ان کی ذہنی کیفیت کی بھی عکاسی کرتا ہے۔ کمر درد سے نجات کے لئے صرف صحیح تھراپسٹ کی ہی ضرورت نہیں درست ذہنی رویے کی بھی ہوتی ہے۔ اس کا اطلاق ہر طرح کے علاج پر ہوتا ہے چاہے یہ سرجری ہو' ادویات کی صورت میں ہو' بیڈ ریسٹ کا مشورہ ہو کوئی ایکسرسائز تجویز کی گئی ہو یا مالش کی ضرورت ہو۔ تین امریکی ڈکٹروں نے ایک آرتھوپیڈک کلینک میں آنے والے مریضوں پر یہ بات آزمائی اور اسے درست ثابت کر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

دیا۔ کمر درد کے لئے آنے والے کچھ مریضوں کا علاج تجویز کئے جانے سے پہلے ان کا جسمانی جائزہ اور نفسیاتی امتحان لیا گیا۔ جو بات دیکھنے میں آئی وہ یہ تھی کہ جن مریضوں کا تفصیلی نفسیاتی معائنہ ہوا تھا ان کی تشخیص طبی معائنے' ایکسرے' بلڈ ٹیسٹ اور الیکٹرومایوگرام سے زیادہ درست تھی۔ مایوسی کا شکار مریض علاج کے دوران وہ ریسپانس نہیں دکھاتے جس قدر ہونا چاہیے۔ کمر درد کا علاج کرنے والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ دیکھیں کہ کس طرح (مزاج) کے فرد کو تکلیف ہے نہ کہ تکلیف کس طرح کی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر مریض کو آلات سے ٹھیک کرنا نفسیاتی طریقہ کار سے زیادہ آسان سمجھتے ہیں۔ دراصل ان کی ٹریننگ انہیں ٹوٹی ہوئی ٹانگ ٹھیک کرنا تو سکھاتی ہے ٹوٹی ہوئی انا کو ٹھیک کرنا نہیں سکھاتی۔ کچھ ڈاکٹر اس وقت صبر کا دامن چھوڑ دیتے ہیں جب مایوسی کا شکار مریض انتہائی عمدہ ادویات اور ماہر تھراپسٹ کی مالش کے باوجود صحت یابی کا سفر شروع نہیں کرتے۔

آنے والے برسوں میں ہم توقع کرتے ہیں کہ ٹینشن (دباؤ) ریڑھ کی ہڈی کے درد کے اسباب میں اہم کردار ادا کرے گی۔ ہم جب بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں ہمارے جسم میں طبعی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں۔ یہ ہمارے دفاع کے لئے ضروری ہوتی ہیں۔ جب ابتدائی دور کے انسان کا سامنا غراتے ہوئے شیر سے ہوا تھا تو اس کے پٹھے تن گئے تھے' اس کی نبض تیز ہو گئی تھی اور اس کا بلڈ پریشر تیز ہو گیا تھا۔ یہ سب کچھ اس کے جسم نے اس کو مقابلے یا فرار دونوں کے لئے تیار کیا تھا۔ اس نے جو بھی قدم اٹھانے کا انتخاب کیا دباؤ کی کیفیت جلد ہی ختم ہو گئی۔ کیونکہ یا تو اس نے تحفظ کے لئے بھاگ کر اپنی غار میں پناہ لی یا وحشی جانور سے گتھم گتھا ہو کر بقا کی جدوجہد میں موت کے منہ میں چلا گیا یا شیر کو مار گرایا۔ اس طرح کے دباؤ کا سامنا ہمیں آج کے دور میں نہیں ہوتا۔ ایک فرد کی اپنے باس کے ساتھ لڑائی ہو جاتی ہے وہ محسوس کرتا ہے کہ کمر میں اس کے پٹھے تناؤ کا شکار ہیں لیکن وہ اپنی اس خواہش کو دبا دیتا ہے کہ باس کو اٹھا کر دفتر کی کھڑکی سے باہر پھینک دے۔ اس کے برعکس وہ ٹینشن کو اپنے دھڑ (بدن) کے پٹھوں میں رکھتا ہے جو بالآخر اصلی درد کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح دوسرے لوگوں کو بھی تناؤ کی بیماریوں کا شکار ہونا پڑتا ہے کیونکہ انہیں اپنے جذبات کو دبانے کی تربیت دی گئی ہوتی ہے۔ مثلاً" جب وہ بچے ہوتے ہیں تو انہیں کہا جاتا ہے--- رونا

نہیں بہادر بچے رویا نہیں کرتے--- اچھی لڑکیاں یہ نہیں کرتیں وہ نہیں کرتیں جیسے تربیتی جملے بچوں کو شروع ہی سے اپنے حقیقی جذبات چھپانے اور دبانے کی عادت ڈال دیتے ہیں اور یہ عادت "نتیجتاً" ٹینشن دیتی ہے اور لوگ دباؤ کا شکار ہوتے جاتے ہیں۔ لوگوں کو خوف ہوتا ہے کہ اگر ہم نے خود کو اس معاملے میں آگے جانے دیا تو ہمارا اصل چہرہ سامنے آ جائے گا۔ لوگ درد چھپاتے ہیں' آنسو پی لیتے ہیں وہ پردہ شکم کو تناؤ دے لیتے ہیں تاکہ آنسو نہ نکلنے پائیں۔ وہ پیڑو اور پیٹ کے پٹھوں کو اینٹھ لیتے ہیں تاکہ خوف کے شور کو اندر ہی اندر روک لیں۔ عموماً" اس طرح کی تحفظ کی ٹینشن کمر میں پائی جاتی ہے اور اس کا خاتمہ کھل کر رونے سے ہو جاتا ہے۔ جذباتی اظہار کی آزادی جسم کو پرسکون کر دیتی ہے۔

ٹینشن اس لئے بھی پیدا ہوتی ہے کہ ہم انتہائی اضطراب کے دور میں رہ رہے ہیں جب بھی ہم ٹیلی ویژن کا سوئچ آن کرتے ہیں یا کوئی اخبار اٹھا کر دیکھتے ہیں ہمیں قتل و غارت گری کی خبریں ملتی ہیں' کہیں تشدد بھڑک اٹھا ہے کہیں قحط انسانوں کو نگل رہا ہے۔ عصمت دری کے واقعات ہیں خانہ جنگیاں ہیں۔ اس دباؤ سے پر بمبارڈمنٹ کے جواب میں ہم بے چین ہو جاتے ہیں اور ہمارے اعصاب تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پرندوں کے ایک جھنڈ یا مویشیوں کے کسی ریوڑ کی طرح ہم اپنے ساتھیوں کی طرف سے مصیبت کے اشارے کا فوری جواب دیتے ہیں۔ لیکن ان جانوروں کے برعکس ہمارا جواب مجہول اور غیر متحرک ہوتا ہے ہم خطرے کا آلارم سنتے ہیں لیکن اس کے ردعمل میں کوئی جسمانی حرکت نہیں کرتے۔ ہم اس جگہ سے پرواز نہیں کر جاتے جہاں واقعہ رونما ہوتا ہے اور نہ ہی ہم اس ہستی یا بات سے مقابلہ کرتے ہیں جس نے ہمیں خوفزدہ کیا ہوتا ہے چنانچہ ٹینشن برقرار رہتی ہے اور گردن کی اینٹھن یا کمر درد میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

شور و غل بھی ٹینشن پیدا کرتے ہیں۔ جنگ عظیم دوم چھڑنے سے پہلے امریکہ میں ایک کتاب "دی سٹارٹل پیٹرن" چھپی جس میں دو سائنسدانوں نے اچانک پیدا ہونے والے شور پر انسانوں اور جانوروں کے ردعمل پر مبنی ریسرچ شامل کی گئی۔ اس کتاب میں دی گئی ایک ریسرچ کے مطابق قریبی فاصلے سے فائر کئے جانے پر انسانوں اور حیوانوں کے جبلی طور پر چونک اٹھنے کے منظر کو ایک ایسے کیمرے سے فلمبند کیا گیا جو

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک سیکنڈ میں 3 ہزار فریم بنانے کی اہلیت رکھتا تھا۔ مذکورہ منظر کے تسلسل کو دوبارہ نارمل سپیڈ پر چلایا گیا تاکہ جسمانی ردعمل کا مشاہدہ کیا جاسکے۔ دیکھا گیا کہ اگرچہ چونکنے کا ردعمل آنکھوں کی پلکیں جھپکنے سے شروع ہوا لیکن جلد ہی نیچے جسم کی طرف چلا گیا تاکہ پورے جسم کو ملوث کر سکے۔ آدھے سیکنڈ میں گردن آگے نکلی' کندھے اوپر کو ابھرے پیٹ اندر کو دھنسا اور دھڑ کی محراب بن گئی۔ انسانوں اور جانوروں (دودھ دینے والے جانور) کے درمیان صرف ایک فرق نکلا کہ انسانوں نے اچانک شور پر اپنے کان نہیں اٹھائے ورنہ وہ بھی اسی طرح تناؤ میں آگئے جیسے خرگوش یا بندر کئی بار ہم کوئی غیر متوقع شور سنتے ہیں جیسے دروازے کا زور سے بند ہونا' ٹیلی فون کی گھنٹی کا بجنا' پولیس کا سائرن یا نیچی پرواز کے جیٹ کی آواز وغیرہ چونکہ ہم یہ اعصاب شکن آوازیں شہری زندگی کے معمول میں باقاعدگی سے سنتے رہتے ہیں ہماری کمر مسلسل ان چونکانے والے جھٹکوں کے اثرات میں رہتی ہے۔

جسم میں تناؤ (ٹینشن) کسی بھی وجہ سے پیدا ہو اس میں پٹھوں کے ریشے دراصل سکڑ جاتے ہیں یہ دراصل توانائی بچانے کے لئے ایک جبلی عمل ہے لیکن لچک کو ختم کرنے کا سبب بن جاتا ہے چنانچہ ریشے دباؤ برداشت کرنے کے لئے غیر محفوظ ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حال ایک عجیب انداز کے چکر میں بدل جاتی ہے جس میں ٹینشن سے اینٹھن اور درد پیدا ہوتے ہیں جو مزید ٹینشن پیدا کرکے درد میں اضافہ کرتے ہیں۔ آخر میں یہ کہنا مشکل ہو جاتا ہے کہ پہلے کون آیا انڈہ یا مرغی یعنی خرابی جسمانی نفسیاتی ہے یا نفسیاتی جسمانی۔ اسی طرح یہ بھی متعین کرنا مشکل ہوتا ہے کہ ایک مریض جسے کمر درد ہے کیا اس کی وجہ مایوسی کی کیفیت ہے یا مایوسی کی کیفیت کی وجہ سے مریض کمر درد میں مبتلا ہوا ہے۔

یقینی بات یہ ہے کہ پرانے کمر درد کے معاملے میں ریڑھ کی ہڈی کے گرد پٹھوں کو نرم کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کمر کے پٹھوں کو نرم کرنے کے لئے گرم پانی سے غسل کیا جاتا ہے یا پورے جسم کی مالش کی جاتی ہے۔ مستقل بنیادوں پر افاقے کے لئے پرسکون انداز کی زندگی اپنایئے جس میں خواہ مخواہ کے اضطراب اور غیرپیداواری پریشانیوں سے بچا جائے۔ مضحکہ خیز اونچے مقاصد' سٹینڈرڈ (معیار زندگی) کے لئے اعصاب شکن جدوجہد کی بجائے سادگی اور قناعت سے اپنے ذہن کو پرسکون رکھیے اور

اپنے جسم کو بھی۔

کمر میں تناؤ پر غالب آنے کے لئے سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ کسی قسم کی جسمانی مصروفیت اپنایئے۔ جب ہم جذباتی ہیجان کو روکتے ہیں تو ہماری کمر کے پٹھے کسی ممکنہ جسمانی اقدام کے لئے سکڑ جاتے ہیں۔ ہم درد میں اس وقت مبتلا ہوتے ہیں جب اس ممکنہ اقدام کو دبا دیتے ہیں۔ تب ہم کئی وجوہات کی بناء پر جذبات کو حرکت کے بغیر منتخب کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ جو کچھ ہماری جبلت کہہ رہی ہوتی ہے اس پر عمل کرنا غیرسماجی حرکت ہوتا ہے مثلاً" غصہ دلانے والے پڑوسی کے منہ پر گھونسہ جڑ دینا وغیرہ وغیرہ۔ ایسے موقعوں پر مناسب یہی ہوتا ہے کہ اپنی ٹینشن کو کسی اور طرح دور کر دیا جائے۔ حیوان اسے بڑے فطری انداز میں کر لیتے ہیں۔ وہ غیر متحرک دباؤ کا شکار بہت کم ہوتے ہیں۔ جب وہ ڈرتے ہیں بھاگ اٹھتے ہیں۔ جب وہ غصے میں ہوتے ہیں طیش کا اظہار کرتے ہیں۔ اگر وہ پھنس جائیں یا پریشان ہو جائیں تو وہ اپنے آپ کو آزاد کرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر کبھی ایسے موقعے آجائیں کہ انہیں اپنے جذباتی پریشر ککر کا ڈھکنا اٹھانا ناممکن ہو تو وہ متبادل طریقے سے اپنی ٹینشن ختم کر لیتے ہیں۔ مثلاً" بارہ سنگھے لڑنے کی بجائے اپنے سینگ کسی درخت سے رگڑنے لگتے ہیں۔ بڑی بطخیں گھاس نوچنے لگتی ہیں۔ مچھلیاں ریت میں منہ دے کر الٹی کھڑی ہو جاتی ہیں اور ریت میں سوراخ بنانے لگتی ہیں۔ اس طرح کے بے ضرر کاموں میں الجھ کر وہ "آنا فانا" اپنی ٹینشن محفوظ طریقے سے ختم کر لیتے ہیں۔ ان حرکات کو ماہرین متبادل حرکات کہتے ہیں۔ کمر درد کے اسیر مریض بھی اپنا تناؤ (ٹینشن) ختم کرنے کے لئے متبادل حرکات کر سکتے ہیں جن میں باغیچہ یا لان میں پودوں کی نگہداشت اور آبیاری وغیرہ۔ کسی طرح کا کھیل جیسے سکوائش وغیرہ۔ اس سے بھی بہتر تیراکی' ردھم والی ایکسرسائز' واکنگ یا فری سٹائل ڈانسنگ' کاہلی اور سستی کے دور میں دباؤ سے آزاد رہنے کے یہی عمدہ طریقے ہیں۔

نتیجہ۔ کمر درد کی علامتوں میں تناؤ ایک اہم سبب ہوتا ہے اس کو ختم کیا جاسکتا ہے (اگر آپ خود کو پرسکون رکھنا سیکھ لیں' اس کے لیے کم دباؤ والی زندگی اپنانا ہوگی اور باقاعدگی سے ردھم والی ایکسرسائز کرنا ہوگی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سولھواں باب

کمر درد اور انفیکشن

ایکسرے سے ہم دیکھتے ہیں کہ ریڑھ کے مہروں کی کیفیت کیا ہے اور خون کے ٹیسٹ سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ یورک ایسڈ یا الکلائن فاسفیٹ کا تناسب کیا ہے۔ لیکن اس دور میں جب ابھی ایکسرے اور خون ٹیسٹ کا استعمال شروع نہیں ہوا تھا ڈاکٹر حضرات جوڑوں کے درد اور ہڈیوں کی بیماریوں کا جائزہ بڑے سادہ سے انداز سے لیتے تھے۔ وہ گنٹھیا' ورم نقرہ' مہروں کا سرک جانا یا اس طرح کی متعلقہ بیماریوں میں تفریق نہیں کرتے تھے۔ پٹھوں یا جوڑوں میں ہونے والے ہر درد یا تکلیف کو وہ جسم میں پیدا ہونے والے ایک فاسد مادے سے مربوط کرتے تھے۔ جب یہ کسی کی آنکھوں سے بہتا تو اسے نزلے والی آنکھیں کہہ دیتے' جب یہ ان کی کمر میں بیٹھ جاتا ہے تو ریح کی شکل میں کمر درد کا سبب بنتا ہے اور اس کا علاج جسم سے اس فاسد مادے کا اخراج تجویز کیا جاتا ہے جو جلاب یا فصد خون کی صورت میں ہوتا۔

یہ مفروضہ جدید سائنس کے دور میں نہ پنپ سکا لیکن یہ جوڑوں اور ہڈیوں کے درد کا اتنا مفید جواز تھا کہ اسے مکمل طور پر مسترد نہ کیا جاسکا۔ جیسا کہ بت پرستی کی بہت سی رسوم الہامی مذاہب کے آجانے کے باوجود ختم نہیں ہوسکیں۔ 1920ء میں یہ کہا گیا کہ کمر درد' شیاٹیکا اور ریشوں کے ورم کے متعدد کیسوں میں اصل سبب تصوراتی زہریلا مادہ نہیں بلکہ جسم میں موجود چھپے انفیکشن کی تھیلیوں سے نکلنے والے زہریلے جراثیم کا پھیلاؤ ہے۔ یہ خودکار زہریلے جراثیم پھیلنے کا تصور بہت مقبول ہوا۔ میڈیکل کے شعبے سے منسلک حضرات یہ یقین کرکے بہت مطمئن تھے کہ جسمانی بیماری انسانی گوشت میں زہر کی وجہ سے ہوتی ہے بالکل ایسے ہی جیسے گزشتہ ادوار میں اس بات پر یقین رکھا جاتا تھا کہ شیطانی خیالات اور برائیاں انسان کی ذہنی بیماری کا سبب ہوتی ہیں اور اخلاقی پستی قوموں کی تباہی ہوتی ہے۔ سفید روغن سے چمکتے ہوئے مقبروں کی طرح ہمارے اجلے جسم پکتے ہوئے ناسور کو چھپائے رکھتے ہیں۔ ہمیں اپنی توجہ اندر کی طرف منتقل کرنی ہوگی کیونکہ صحت کے بارے میں ماہرین کا کہنا ہے اپنے جسموں کو بیماریوں کے اسباب سے نجات دیجئے۔

اپنے جسم کو بیماریوں سے نجات دینے کی مہم میں کتنے صحت مند دانتوں کو اکھاڑ دیا گیا۔ گردوں کو صاف کیا گیا' انتڑیوں کو جلاب سے صاف کیا گیا' ٹانسلز اور اپنڈکس کاٹ دیئے گئے۔ آج کے دور کے کتنے ہی مئوثر ڈاکٹر اس عوامی جہاد میں مصروف تھے۔ ان میں ڈاکٹر سر ولیم آربتھ ناٹ لین بھی شامل تھے جن کا خیال تھا کہ پیٹ کی نچلی انتڑیوں سے زہریلے جراثیم کے جسم میں پھیلنے سے نہ صرف ریح بائی جنم لیتی ہے بلکہ تپ دق' دل کے دورے' ہائی بلڈ پریشر اور پاگل پن کے امراض بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ان امراض کے علاج کے لئے وہ تجویز کرتے کہ اچھی غذا استعمال کی جائے۔ پیٹ پر بیلٹ باندھے جائیں اور محلول پیرافین کی خوراکیں لی جائیں۔ اگر مریض مناسب طور پر فٹ اور خوب امیر ہوتا تو بڑی آنت کی ایکسرسائز کا قدم بھی اٹھا سکتا تھا جس میں ایک آپریشن سینکڑوں بار کیا جاتا۔ دوسرے ڈاکٹر اپنے مریضوں کو ریاحی گولیاں دیتے جن سے ان کے گردے صاف کئے جاتے یا پیٹ کی انتڑیاں دھل جاتیں۔ دونوں صورتوں میں مقصد ایک ہی ہوتا تھا کہ جسم کے اندر کی صفائی ہو۔

جب مزید تحقیق کی گئی تو معلوم ہوا کہ کمر کے نچلے حصہ میں درد اور شیاٹیکا کی درد براہ راست میکینکل نقائص سے تھی جن میں مہروں کا کھسک جانا' ہڈیوں کا بگاڑ' ریڑھ کے جوڑوں کا مسخ ہو جانا۔ چنانچہ جسم میں خودبخود جراثیمی زہر کے پھیل جانے کے تصور کو باطل قرار دے دیا گیا۔ اب کوئی باوقار ڈاکٹر اپنی تشخیص میں اس کا ذکر نہیں کرتا

اور جوڑوں کے درد کی کسی نصابی کتاب میں یہ شامل نہیں۔ تاہم یہ اس لئے قابل معافی ہے کہ انفیکشن بہرحال جوڑوں کے درد کو بڑھا دیتی ہے اگر کسی کو نزلہ زکام ہوچکا ہے اور تناؤ اور پٹھوں اور جوڑوں میں درد محسوس کرتا ہے تو اسے اس سبب کا قائل کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔ مصنف کے خیال میں کمر سے دور کسی مقام پر انفیکشن کبھی کبھار کمر کے درد کو اگر پہلے سے موجود ہو تو بڑھا دیتا ہے یا موجود تکلیف کو ابھار دیتا ہے۔ یہی رائے ڈاکٹر پال سی ولیمز کی ہے جو دو عشروں تک امریکن اکیڈمی آف آرتھوپیڈک سرجن میں انسٹرکشن کورس پیش کرتے رہے ہیں۔ ان کے لفظوں میں "مجھے یقین ہے کہ ایک مرکزی انفیکشن چھپے ہوئے میکانکی خلل کی علامتیں پیدا کرنے کے قابل ہوتا ہے اور اعضا کے میکانکی خلل (افعال کے نظام میں نقص) کو میکانکی اقدامات سے اس وقت تک دور نہیں کیا جاسکتا جب تک انفیکشن ختم نہ ہو جائے"۔ زیریں کمر کے درد کے اسباب پر روشنی ڈالتے ہوئے ڈاکٹر ولیمز مزید لکھتے ہیں کہ ہڈیوں کے اندر کا خلا' گلے کے غدود' دانت' پتہ' پیشاب کی نالی اور پراسٹیٹ عام طور پر انفیکشن کے مقام ہوتے ہیں۔

انفیکشن مسوڑھوں کی بیماریوں سے بھی پھیل سکتا ہے۔ مسوڑھوں کی بیماریاں مہذب دنیا کے بالغ افراد میں عام ہیں۔ صحت مندی کی صورت میں دانتوں کو کم ٹشو کا ایک سخت کالر اردگرد سے گھیرے رکھتا ہے۔ یہ دانتوں کو سیل کر دیتا ہے جس سے غذا کے اجزاء اور بیکٹیریا دانتوں کے ساکٹ میں نہیں پہنچ سکتے۔ اگر مسوڑھوں کو خراب ہونے دیا جائے وہ نرم ہو جاتے ہیں سوج جاتے ہیں اور سخت اور ٹھوس رہنے کی بجائے لچکیلے ہو جاتے ہیں چنانچہ دانتوں کی یہ سیل کمزور ہو جاتی ہے اور اس میں چھوٹے چھوٹے خانے بن جاتے ہیں۔ جہاں غذا کے ذروں کو جمع ہونے کا موقعہ مل جاتا ہے اور بیکٹیریا پھلنے پھولنے لگتے ہیں یہ صورت حال پائیوریا کی رہنمائی کرتی ہے جو پس (گندے مواد) بنانے کا عمل شروع کر دیتا ہے۔ مسوڑھوں میں بننے والا فاسد مادہ خون کی گردش کے ساتھ چلتا ہوا کمر کے زخمی ریشوں تک پہنچ سکتا ہے جہاں اعصاب اور رگوں کو متاثر کرکے درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اس امکان پر ڈینٹل کانگرس میں پڑھے جانے والے ایک مقالے میں بہت زور دیا گیا۔ مقالے میں کہا گیا کہ بیکٹیریا اور پس کے زہریلے جراثیم متاثرہ مسوڑھوں سے خون کی نالیوں میں جذب ہوسکتے ہیں بلکہ اس بات کا بھی خدشہ ہوتا ہے کہ وہ معدے کی نالی میں جذب ہو کر بے تحاشا بیماریوں کو جنم دینے کا سبب بن جائیں۔ گلنے سڑنے کا عمل' منہ' پتے یا نالی دار ہڈی کے خلا میں شروع ہوسکتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ وہ ختم بھی وہیں ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ اگر آپ کو یقین ہو کہ آپ کسی پرانے انفیکشن میں مبتلا ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے مناسب طبی امداد لیں اور اسے جلد سے جلد ختم کریں۔ جسم میں پائی جانے والی کسی بھی انفیکشن سے لاپرواہی برت کر اپنی قوتیں نہ ضائع کریں اور ہڈیوں کے درد میں اضافہ روک لیں۔

اختصار۔ ہڈیوں کی نالیوں' دانتوں' پتے اور خواتین کے پوشیدہ اعضا میں پائی جانے والی پرانی انفیکشن اگرچہ ہمیشہ کمر درد اور شیاٹیکا کا سبب نہیں ہوتی یہ پرانے کمر درد کو بیدار کرسکتی ہے۔ انفیکشن کے ذرائع کو ختم کرتے رہیں یہ نہ صرف آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو بلکہ عام صحت کو بھی بہتر بنانے میں مدد دے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سترہواں باب

کشش ثقل کے خلاف

ماں کی گود سے لے کر قبر تک ہم کشش ثقل کے خلاف ایک مسلسل جنگ میں مصروف رہتے ہیں یہ جنگ اس دن سے شروع ہوتی ہے جب ہم لڑکھڑاتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم کھڑا ہونا سیکھ جاتے ہیں لیکن یہ جنگ ساری عمر جاری رہتی ہے بالآخر ہم اس غیر مساوی جدوجہد کو ترک کر دیتے ہیں اور ابدی نیند سونے کے لئے لیٹ جاتے ہیں۔ ان دونوں وقتوں کے درمیان کشش ثقل کے بے رحم کھنچاؤ سے ہمارے رگ و ریشے نڈھال ہو جاتے ہیں۔ جسموں کی محرابیں گر جاتی ہیں۔ رحم سرک جاتے ہیں۔ پیٹ بڑھ جاتے ہیں اور چھاتیاں ڈھلک جاتی ہیں۔ یہی شکلیں بگاڑنے والی قوت ہماری ریڑھ کی ہڈی پر مسلسل اثرانداز ہوتی ہے۔ یہ کیفیت ایسے ہی ہے جیسے ہم مسلسل کوئی بوجھ سر پر اٹھائے ہوئے ہیں اور یہ بوجھ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو دبا رہا ہے اور ریڑھ کے خم میں اضافہ کر رہا ہے لیکن بہت سے لوگ اسی کشش ثقل کی قوت کو تکلیف سے نجات کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب کے مصنف کے مریضوں میں ایک معروف آرٹسٹ چھت سے الٹا لٹک کر اپنی اینٹھی ہوئی کمر کو نرم کرکے دن بھر کی تھکن اتارنے کا اہتمام

کرتا ہے۔

یہ طریقہ تقریباً" دو ہزار سال پرانا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو کھینچ کر علاج کرنے کے اس ابتدائی اور قدیم طریقہ میں مریضوں کو کسی سیڑھی کے پتلے ڈنڈے سے ٹخنوں کے ساتھ باندھ دیا جاتا تھا۔ اس کے بعد سیڑھی کے دونوں سروں کو دو افراد پکڑ لیتے تھے اور پھر سیڑھی کو الٹا کھڑا کر دیا جاتا تھا جس سے مریض سیڑھی کے ساتھ بندھے ٹخنوں کی وجہ سے معلق ہو جاتا یوں کشش ثقل کا اثر جسم پر الٹا پڑتا اور دبے ہوئے مہرے کھل جاتے اور ریڑھ کے پٹھے اور رگیں نرم ہو جاتیں۔ اگر زیادہ سخت معاملہ ہوتا تو سیڑھی کو زمین سے ایک فٹ اوپر اٹھا کر پٹخ دیا جاتا جس سے ریڑھ کو اضافی جھٹکا لگتا اور تناؤ درست ہو جاتا۔ آج کل بھی ریڑھ کو کھینچنے کا طریقہ بہترانداز میں ہسپتالوں میں استعمال کیا جاتا ہے جس سے بستر پر لیٹے ہوئے مریض کے کمر میں بیلٹ نما کڑا ڈال کر اسے ایک پلی کے ذریعے بستر کے سرے پر وزن کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے وزن کے کھنچاؤ سے مریض کی ریڑھ کی ہڈی کے مہرے کھل جاتے ہیں۔ یوں طریقہ کار تو تبدیل کرلیا گیا ہے لیکن اس کا اثر اسی قدیم طریقے جیسا ہے۔

چار ٹانگوں والے جانور کبھی کبھار ہی کمر درد میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کی اس آزادی کا سبب ان کے دھڑ کے ہموار اور فطری ضرورت کے مطابق ہونے سے ہے۔ جب ریڑھ کی ہڈی افقی یعنی زمین کے متوازی ہوتی ہے تو اس کے مہروں کے درمیان موجود قرص انتہائی شاندار قسم کے شاک آبزاربر بن جاتے ہیں لیکن عمودی انداز میں جیسا کہ انسان ہوتا ہے ان کی ریڑھ کی ہڈی زیادہ دیر تک بوجھ برداشت نہیں کرسکتی کیونکہ وہ فطری طور پر اس انداز کے لئے بنائی ہی نہیں گئی۔ ریلوے لائن کے اختتام پر بنائی گئی ہائیڈرالک بفرز کی طرح ریڑھ کے قرصوں کو سیال مادے سے چارج کیا جاتا ہے جو انہیں جھٹکوں اور ارتعاش کو جذب کرنے کی صلاحیت دیتا ہے لیکن قرص مستقل دباؤ کے اثرات برداشت نہیں کرپاتے جو کھینچ کر سیال مادے کے کچھ اجزا باہر نکال دیتا ہے اور وہ چپٹے اور کم لچکدار ہو جاتے ہیں۔ یہ مستقل دباؤ قرصوں کی معمول کی خوراک حاصل کرنے کے عمل پر بھی اثرانداز ہوتا ہے اور انہیں فرسودگی کی تبدیلیوں کے حوالے کرسکتا ہے۔ جسم میں خون کی گردش کے لئے شریانوں کا ایک جال بچھا ہوتا ہے جس کی لمبائی تقریباً" 60 ہزار میل (10 ہزار کلومیٹر) ہوتی ہے۔ خون ان شریانوں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کے ذریعے ضروری نشوونما کے لئے جسم کے مختلف حصوں کو خوراک پہنچاتا ہے۔ ان حصوں میں دل، گردے، پھیپھڑے، دماغ اور پٹھے شامل ہیں لیکن یہ شریانیں ریڑھ کے قرصوں میں داخل نہیں ہوتیں۔ قرصوں کو خوراک پہنچانے کا بالکل مختلف طریقہ ہے۔ خوردبینی معائنے سے دیکھا گیا ہے کہ بھربھری ہڈیوں کی تہہ ریڑھ کے قرصوں کو مہروں سے اوپر اور نیچے دونوں طرف سے الگ کرتی ہے اس میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں جیسے ڈبل روٹی کے سلائس میں۔ یہ تہہ قرص کے اردگرد پنیر سے ملفوف سینڈوچ کی ہوتی ہے۔ اسی تہہ کے ذریعے سیال مادہ مہروں اور مہروں کے درمیان موجود قرصوں (ڈسک) کو مہیا بھی کیا جاتا ہے اور واپس جذب بھی کرلیا جاتا ہے۔ جب قرصوں میں دباؤ زیادہ ہوتا ہے سیال مادہ مہروں میں داخل ہونے کے لئے مجبور ہوتا ہے لیکن جب دباؤ کم ہو جاتا ہے یہی مادہ قرص واپس چوس لیتے ہیں۔ اسی عمل کے نتیجے میں ہم دن میں وقت گذارنے کے ساتھ ساتھ اپنی اونچائی (قد) میں کمی کا تجربہ کرتے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ دن میں ریڑھ کی ہڈی میں موجود 23 قرصوں میں سے سیال مادہ آہستہ آہستہ باہر نکل آتا ہے جس سے تمام کی تمام قرص پتلی ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ مختلف افراد میں یہ کمی مختلف ہوتی ہے پھر بھی قد میں صبح کے مقابلے میں شام کو آدھے انچ سے پونے انچ تک کمی ہو جاتی ہے۔ جب ہم رات کو بستر پر جاتے ہیں تو قرصوں میں دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ سیال سے دوبارہ بھر جاتی ہیں یوں ہمارا قد ایک بار پھر پورا ہو جاتا ہے۔

کچھ برس پہلے مصنف کو ایک پولیس انسپکٹر نے رجوع کیا جو ایک نوجوان کیڈٹ کے سلسلے میں مدد چاہتا تھا۔ مسئلہ یہ تھا کہ نوجوان بھرپور صلاحیتوں کا مالک تھا لیکن قد کے معاملے میں معمولی سی کمی کا شکار تھا جو محکمانہ معیار کے مطابق نہ تھی۔ کیا آپ اس لڑکے کے قد میں اضافہ کے لئے کوئی علاج بتا سکتے ہیں۔ انسپکٹر نے پوچھا۔ مصنف کا جواب تھا کہ چونکہ لڑکے کا کھڑے ہونے کا پوسچر بالکل درست ہے اس لئے زیادہ سے زیادہ تن کر کھڑے ہونا بھی اس کے قد میں فرق نہیں لائے گا۔ چنانچہ صورت حال کے مطابق یہی تجویز پیش کی گئی کہ مذکورہ کیڈٹ اس وقت تک لیٹا رہے جب تک اسے قد ماپنے کے لئے بلایا نہیں جاتا۔ اس ترکیب نے کام کر دکھایا اور لڑکا مطلوبہ قد کی پیمائش میں پورا اترتے ہوئے منتخب کرلیا گیا۔ اس کے قد میں اضافے کا اس کے علاوہ

ایک اور بھی طریقہ تھا جو کشش ثقل کے حوالے سے ہی ہے کہ میں اس لڑکے کو چاند کے مدار پر بھیج دیتا (کیونکہ چاند کی کشش ثقل زمین سے کئی گنا کم ہے) چنانچہ اس کی ریڑھ کی قرصوں پر دباؤ میں کمی آ جاتی اور وہ قد میں اضافہ کرلیتا۔ یہی وجہ ہے کہ خلاباز جب خلاکے سفر کے لئے جاتے ہیں تو ان کا قد ایک انچ بڑھ جاتا ہے کیونکہ خلا میں کشش ثقل زیرو ہو جاتی ہے۔

جس طرح دباؤ کم ہونے سے ریڑھ کی ہڈی پھیلتی ہے اسی طرح دباؤ بڑھنے سے وہ سکڑتی بھی ہے۔ برمنگھم یونیورسٹی میں کئے گئے تجربات سے یہ بات مشاہدہ میں آئی ہے کہ اگر کندھوں پر 30 پونڈ (14 کے جی) وزن اٹھا کر لے جایا جا رہا ہو تو ریڑھ کے قرصوں کے سکڑنے کی شرح دوگنی ہو جاتی ہے۔ ابھی تک ایسی کوئی رپورٹ سامنے نہیں آئی جس میں بتایا گیا ہو کہ خلابازوں کو معجزانہ انداز میں کمر درد سے نجات مل گئی ہو جب وہ خلا میں تیر رہے ہوتے ہیں (اس وقت ان پر کشش ثقل کا کوئی اثر نہیں ہوتا) البتہ اس بات کی گواہی مل جائے گی کہ ریڑھ کو کھینچنے کے عمل سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کو کھینچنے کی قوت (ٹریکشن فورس) اگر 60 پونڈ ہو تو ریڑھ کے قرصوں پر دباؤ ایک تہائی کم ہو جاتا ہے۔

کچھ سال پہلے ہیریٹ باربر کو شدید قسم کا کمر درد شروع ہوگیا۔ اس کے فیملی ڈاکٹر نے اسے مقامی ہسپتال میں بھجوا دیا جہاں اسے بیڈ ریسٹ اور ٹریکشن (ریڑھ کو کھینچنے کا عمل) کے ساتھ ساتھ چار گھنٹوں کے بعد مارفین بھی دی جاتی۔ دس دن میں مذکورہ خاتون اتنی صحت مند ہوگئیں کہ واپس گھر چلی آئیں لیکن ایک بے ڈھنگی چھینک سے درد ایک بار پھر اسی شدت سے شروع ہو گیا۔ چنانچہ خاتون کو دوبارہ ہسپتال بھجوا دیا گیا۔ اگلے دو ماہ میں اسے گھر اور آرتھوپیڈک وارڈ کے درمیان کئی چکر لگوائے گئے لیکن اس کا درد اور معذوری بتدریج بڑھتی گئی۔ بالآخر وہ رینو کے واشو میڈیکل سینٹر میں پہنچائی گئی جہاں ماہرین نے اس کے مختلف ٹیسٹ لئے اور اس نتیجے پر پہنچے کہ وہ ایک پھٹی ہوئی قرص کی وجہ سے مسلسل تکلیف میں ہے جس کا علاج آپریشن ہی سے ممکن ہے لیکن خاتون کے شوہر کچھ اور ہی سوچ رہے تھے۔ انہوں نے سن رکھا تھا کہ کمر درد کا علاج مریض کو الٹا لٹکانے سے ممکن ہوتا ہے چنانچہ آپریشن سے پہلے انہوں نے یہ قدیم علاج آزمانے کا فیصلہ کرلیا۔ انہوں نے بڑی محنت سے ایک ڈھلوانی میز بنوائی اور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیوی کو ہسپتال سے گھر جا کر اس علاج کو اپنانے کے لئے کہا۔ یہ بڑا سخت مرحلہ تھا بیوی کے نزدیک یہ محض حماقت تھی لیکن بالآخر خاوند اسے تکلیف دہ سفر کے بعد گھر لانے میں کامیاب ہو گیا۔ گھر والوں نے اسے مل کر اس ڈھلوانی میز پر شفٹ کیا جس پر اس کے پاؤں باندھ کر اس طرح اونچا کیا گیا کہ وہ 45 درجے کے زاویے میں لیٹی تھی یا کہہ لیجئے کہ لٹکی ہوئی تھی۔ اس خاتون نے بعد میں بتایا کہ جونہی وہ نیچے کی طرف معلق ہوئی درد فوراً" ختم ہو گیا۔ اسے یقین نہیں آ رہا تھا کہ یہ ممکن ہو گیا ہے۔ کچھ دنوں کی اس ایکسرسائز سے خاتون بالکل ٹھیک ہو گئی لیکن سچ یہ ہے کہ وہ آج بھی دوبارہ کمر درد میں مبتلا ہو سکتی ہے اگر وہ کچھ دیر روزانہ اسی انداز میں میز پر نہ لیٹے۔ بہرطور درد ختم کرنے والی ادویات اور آپریشن سے نجات پا گئی۔ اس کا خاوند اپنی کامیابی پر اتنا خوش ہوا کہ اس نے اپنی مذکورہ ایجاد کو مزید بہتر بنایا اور اسے پیٹنٹ کروایا اور دنیا بھر میں "بیک سوئنگ" کے نام سے مارکیٹ میں متعارف کیا۔ جس سے آج بے تحاشا مریض استفادہ کر رہے ہیں۔

اسی طرح کی ایک اور ڈیوائس ڈاکٹر رابرٹ مارٹن نے ذرا بہتر انداز میں ایجاد کی (ڈاکٹر مارٹن کیلفورنیا میں آرتھوپیڈک سرجن ہیں) انہوں نے اینٹی گریویٹی بوٹ ایجاد کئے جو سکائی بوٹ کی طرح پاؤں میں پہنے جاتے ہیں۔ ان کو قد آدم سلاخوں میں ہک کر دیا جاتا ہے چنانچہ کمر درد کے مریض چمگادڑ کی طرح الٹے لٹک کر اپنی ریڑھ کی ہڈی کو دباؤ سے نکال لیتے ہیں۔

اس طرح کی ڈیوائس بنانے والے بہت محتاط ہیں اور خریداروں کو اس کے ممکنہ منفی اثرات سے آگاہ کر دیتے ہیں۔ کیونکہ 1960ء کے عشرے میں مقبول ہونے والے اس طریقہ علاج میں کئی خطرات ہیں جن میں سانس رکنے سے حرکت قلب بند ہونا' ہائپرٹینشن' ہرنیا' آنکھوں کے اندر اور اردگرد خون در آنا شامل ہے۔ شکاگو کالج آف آسٹیوپیتھک میڈیسن میں چند صحت مند میڈیکل سٹوڈنٹس پر الٹا لٹکنے کے دوران ہونے والے اثرات کا جائزہ لیا گیا۔ سبھی افراد میں دیکھا گیا کہ اس پوزیشن میں تین منٹ کے اندر نبض کی رفتار بے تحاشا بڑھ گئی اور بلڈ پریشر میں اضافہ ہو گیا چنانچہ اس علاج پر عمل درآمد کرنے والوں اور کرانے والوں کو انتباہ کر دیا گیا کہ ایسے مریضوں کو کمر درد کے لئے مذکورہ طریقہ علاج سے دور رکھا جائے جو دل کے امراض' ہائی بلڈ پریشر

اور آنکھوں کی تکالیف میں مبتلا ہیں۔

کچھ ڈاکٹر کھڑے ہو کر ریڑھ کی ہڈی کو پھیلانے کے طریقہ کار میں پیش آنے والی مشکلات سے بچنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر اے ای ڈوزیئر کئی سالوں سے ایک اور طریقہ استعمال کر رہے ہیں۔ انہوں نے ٹھنڈے پانی کا ایک پائپ اپنے سرجری کے دروازے کے اوپر لگا رکھا ہے۔ کچھ عرصہ پہلے انہوں نے کمر درد کے مریضوں کی ریڑھ کی ہڈیوں کو پھیلانے کے لئے اسے استعمال کرنے کا فیصلہ کیا۔ وہ درد ختم کرنے کے لئے ادویات کا نسخہ لکھتے ہوئے یا پٹھوں کو نرم کرنے کے لئے کوئی ایکسرسائز تجویز کرتے ہوئے مریضوں کو کہتے کہ اس پائپ کو ہاتھوں سے پکڑ کر لٹک جائیں اور اپنی ٹانگیں ادھر ادھر لہرائیں۔ اگر ضروری ہوتا تو وہ انہیں معمولی سا دھکا دے کر جسم کو گردش میں لے آتے بعض اوقات مریضوں کو اپنی کمر میں کلک محسوس ہوتی۔ یہ مرحلہ اطمینان بخش قرار دیا جاتا کیونکہ اس کے بعد مریض کو ڈرامائی طور پر درد اور پٹھوں کی اینٹھن سے نجات مل جاتی۔ دو ہزار مریضوں پر یہ تجربہ کرنے کے بعد ڈاکٹر ڈوزیئر نے اس کے بارے میں رپورٹ شائع کی۔

یہ طریقہ علاج بڑی آسانی سے گھر میں آزمایا جا سکتا ہے۔ افقی سلاخیں بڑی آسانی کے ساتھ گھر کے کسی دروازے میں لگائی جا سکتی ہیں اس کا ایک متبادل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دروازے کے ٹاپ پر تولیہ لٹکا لیا جائے تولیئے کے دونوں کناروں کو پکڑ کر لٹکنے میں آسانی ہوگی۔ اس پوزیشن میں گھٹنوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں اور پاؤں سے پریشر بتدریج اٹھا لیا جائے تاکہ ریڑھ کی ہڈی ٹانگوں کے کھنچاؤ سے پھیل سکے۔ بقیہ دھڑ کو جس قدر ممکن ہو ڈھیلا رکھیں اور یہ پوزیشن ایک سے دو منٹ تک رکھیں۔ پھر گھٹنوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں تاکہ وزن ایک بار پھر پاؤں پر چلا جائے۔ یہ ایکسرسائز انتہائی آرام' سلیقے اور ڈھنگ سے کریں تاکہ ریڑھ کی ہڈی کو اچانک تکلیف دہ جھٹکا نہ لگے۔ یہ ایکسرسائز دو تین دفعہ دھرائیں۔ یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ تھک جائیں۔ اضافی فائدے کے لئے پیڑو کو آگے اور پیچھے ہلائیں۔ لیکن کوئی بھی مومنٹ آپ کو تکلیف کا احساس دلائے تو فوراً" ترک کر دیں۔ اگر آپ لٹکنے والی اس ترکیب پر عمل کرنا چاہتے ہیں تو شروع کرنے سے پہلے چند احتیاطی تدابیر نہ بھولیں۔ سب سے پہلے دروازے کے کیواڑوں کو بند ہونے سے بچانے کے لئے اس کے فانے لگائیں

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اچانک کیواڑ بند ہو کر آپ کی انگلیوں کو زخمی کرسکتے ہیں۔ دوسری احتیاط یہ کریں کہ اپنا وزن محفوظ جگہ پر ڈالیں۔ دروازے، جمناسٹک کے جھولے، اوورہیڈ بیم، افقی سلاخ یا کسی بھی مضبوط چیز سے لٹکنے میں خطرہ صرف کندھے کے پٹھوں کا دباؤ اور ہتھیلیوں کی جلن ہے۔

باب کا نچوڑ۔ ریڑھ کی ہڈی کو کھینچنا اگرچہ اب بھی ہسپتالوں میں ایک پسندیدہ علاج سمجھا جاتا ہے لیکن یہ کلینیکل ٹرائیل میں مناسب نہیں قرار پایا۔ کئی افراد پر اس کا کوئی قابل ذکر اثر نہیں پڑا۔ اگرچہ اس سے ریڑھ کی ہڈی کے قرصوں پر دباؤ کم ہوتا ہے لیکن یہ کمی بہت معمولی ہوتی ہے۔ اتنی کمی ہمیں لیٹنے سے مل جاتی ہے۔ ہڈی کو کھینچنے کا طریقہ حیرت انگیز طور پر بڑی عمر کے لوگوں کے لئے فائدہ مند ہے جو کمر کے تناؤ کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ تناؤ انحطاط پذیر تبدیلیوں کا باعث ہوتا ہے جس کا ثبوت ایکسرے سے ملتا ہے۔ معمولی سی دیر کے لئے لٹکنا مریضوں کو افاقہ دے سکتا ہے۔ اگر جسم کو الٹا لٹکانے کا طریقہ کار آزمانا ہو تو ڈھلوانی میز استعمال کی جائے۔ اینٹی گریوٹی بوٹ نہ استعمال کئے جائیں۔ ڈھلوانی میز پر لیٹنے والے کو معلق رکھنے کا زاویہ مریض کی برداشت اور اس کے مرض کی شدت کے مطابق رکھا جائے اس سلسلے میں میز بنانے والوں کی ہدایات کو ضرور عمل میں لایا جائے۔ میز یا بوٹ کی ڈیوائس مریض پر استعمال کرنے سے پہلے احتیاطی اقدامات کرلیئے جائیں کچھ مریض الٹا لیٹنے سے سردرد، سستی اور ابکائی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دل کے مریض، بلڈ پریشر کا شکار افراد اور سانس کی بیماریوں میں مبتلا افراد کو الٹا لیٹنے کے طریقہ سے بالکل نہ علاج کیا جائے۔

اٹھارہواں باب

کمر درد اور آرام

آرام ایک عالمی اکسیر ہے۔ بہت زیادہ کام کرنے والے بزنس مین نروس بریک ڈاؤن (اعصاب شل) ہونے کے قریب ہوتے ہیں تو اپنے کام سے تین ماہ کی چھٹی لے لیتے ہیں۔ کم عمر نوجوانوں کو بخار کے بعد آرام کے لئے بستر تک محدود کر دیا جاتا ہے۔ آپریشن سے گھبرانے والے مریضوں کو خاص مدت تک نرسنگ ہوم میں بھجوا دیا جاتا ہے۔ یہ سب کچھ صرف اس لئے کیا جاتا ہے کہ لوگ غیر ضروری دباؤ اور شدت سے بچ جائیں اور ان کے جسم اپنی داخلی قوت کو پوری طرح بروئے کار لا کر صحت یاب ہو سکیں۔ وقت اور آرام بجائے خود بہت بڑے علاج ہیں لیکن دوسرے طاقتور علاج کے طریقوں کی طرح ان کے بھی منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے تک کسی موچ آئے ہوئے ٹخنے کو پلاسٹر چڑھا کر چھ ماہ کے لئے ہلنے جلنے سے روک دیا جاتا تھا۔ لیکن اب یہ بات کھل کر سامنے آگئی ہے کہ اس طرح ٹخنے کی بناوٹ اور جوڑ کو اکڑے رہنے کی وجہ سے نقصان پہنچتا ہے۔ چنانچہ پلاسٹر کی تہہ اب ہلکی کر دی جاتی ہے اور ہلنے جلنے سے روک پیدا کرنے کی پابندی بھی کم سے کم حصہ پر لگتی ہے۔ اس سے پلاسٹر آف پیرس کی وہ وقعت کم نہیں ہوئی کیونکہ جب ٹخنے کو پلاسٹر میں لپیٹے رکھنا غیردانشمندانہ قرار پایا اس کے ساتھ ہی ایک اور فیشن بھی چل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نکلا جس میں کمر درد کے مریض کو کمر کے گرد پلاسٹر آف پیرس کی جیکٹ 2 سے 6 ماہ کے لئے چڑھا دی جاتی۔ بالآخر اس آئیڈیا کو بھی رد کرنا پڑا کیونکہ یہ ثابت ہو گیا کہ طویل عرصہ تک کمر کا ساکت رہنا ریڑھ کے جوڑوں کو سخت کر دیتا ہے۔ جبکہ پشت کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اب شاید گردن ہی جسم کا ایک ایسا حصہ رہ گیا ہے جس کا علاج اسے جامد کر کے کیا جا رہا ہے۔ حالانکہ گردن کے گرد ٹھوس کالر کا حلقہ کئی طرح کی قباحتیں پیدا کر سکتا ہے۔

آج کل کمر درد کے لئے مکمل بیڈ ریسٹ ہی محفوظ اور معقول سمجھا جاتا ہے اس کے باوجود ماہرین کبھی اس بات پر متفق نہ ہو سکیں گے کہ اسے کب اور کیسے استعمال کیا جائے۔ اگر شیاٹیکا کا مریض ایک ہسپتال میں جاتا ہے تو ممکن ہے اسے چار ہفتوں کے ولئے بستر تک محدود کر دیا جائے اور ہو سکتا ہے اسے اتنی حرکت کرنے کی بھی اجازت نہ ہو کہ ٹائیلٹ تک جا سکے اگر وہی مریض انہی علامتوں کے ساتھ کسی اور ہسپتال میں جاتا تو ممکن ہے اسے سخت قسم کی فزیو تھیراپی ایکسرسائز کے لئے داخل کر لیا جاتا۔ عموماً" دیکھنے میں آیا ہے کہ آرتھوپیڈک کلینک میں مریضوں سے پوچھا جاتا ہے کہ وہ بیڈ ریسٹ پسند کریں گے یا ایکسرسائز۔ لیکن یہ غلط بات ہو گی کیونکہ اگر سپیشلسٹ یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ دونوں میں سے کونسا علاج مریض کے لئے مناسب رہے گا تو اس کا فیصلہ عام آدمی پر چھوڑنا کیسے دانشمندی قرار پائے گا۔

بیڈ ریسٹ تین طرح سے متاثرہ ریڑھ کی مدد کرتا ہے۔ پہلے طریقہ میں یہ ریڑھ کے قرصوں پر موجود دباؤ دور کرتا ہے۔ جب 70 کلوگرام وزن رکھنے والا فرد سیدھا کھڑا ہوتا ہے تو اس کی کمر کے قرص پر 142 کلوگرام وزن کے برابر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ جب وہ بیڈ پر لیٹتا ہے تو دباؤ سات گنا کم ہو کر محض 20 کلوگرام رہ جاتا ہے۔ اس دباؤ کی کمی اس صورت میں بھی سودمند ہوتی ہے جب درد کا سبب ریڑھ کی رگوں پر ابھرے ہوئے قرصوں کا دباؤ ہو۔ بیڈ ریسٹ پوسچر کے پٹھوں (پیٹھ اور پیڑو کے پٹھے) کو بھی نرم کرتا ہے یہ بھی جکڑی ہوئی ریڑھ کی رگوں پر سے دباؤ کم ہونے کا ایک ذریعہ ہے۔ لیکن ان دونوں عوامل سے زیادہ اہم یہ بات ہے کہ بیڈ ریسٹ سے مشتعل رگ و ریشوں کی مدت کم ہوتی ہے۔ اگر ایک رگ ابھرے ہوئے قرص یا بگڑے ہوئے ریڑھ کے جوڑ میں جکڑی گئی ہے تو یہ سوج جائے گی اور مشتعل (گرم) ہو جائے گی۔ اس سے درد شروع

ہو جائے گا اور پٹھوں کے تناؤ میں اضافہ ہو جائے گا جو ہر طرح کی صورت حال میں مزید اعصابی دباؤ پیدا کرے گا۔ چنانچہ اس کیفیت میں مبتلا رگ کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے نہ کہ دھڑ اور ٹانگوں کی مسلسل موومنٹ سے ادھر سے ادھر جھٹکوں کی۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے کسی کے کان کی لو کو پلاس میں جکڑ لیا جائے۔ تو محض یہی گرفت تکلیف دہ ہو گی حالانکہ پلاس کو ادھر ادھر ٹوسٹ دے کر مزید تکلیف کا سبب نہیں بنایا جا رہا۔ یہی کچھ اس کمر درد کے معاملے میں ہوتا ہے جو ریڑھ کے جوڑ سے اٹھ رہا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے تازہ مروڑے ہوئے یا ٹوٹے ہوئے جوڑ کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے کیونکہ یہ درد میں اضافے کے ساتھ ساتھ (جوڑ میں) سوجن بھی پیدا کرتا ہے جس طرح متاثرہ ٹخنے یا بازو کے معاملے میں ہوتا ہے۔

منفی اثرات کے حوالے سے بیڈ ریسٹ میں تین خطرات ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے یہ کہ خواہ مخواہ کی فراغت پٹھوں کو ضائع کرتی ہے جس سے کمر کمزور ہو جاتی ہے اور پے در پے دباؤ کے سامنے غیر محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ خون کی گردش کو بھی متاثر کرتا ہے جس سے متاثرہ ریشوں کا صحت مند ہونا ست ہو جاتا ہے۔ اخراج کے راستے میں مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ ایک اور اہم نقصان یہ ہوتا ہے کہ کم غیر متحرک رہنے سے زخم بھرنے والے ریشوں کو مدد نہیں ملتی۔

جب کوئی پٹھہ، جوڑ یا بند زخمی ہوتا ہے تو خون کا بہاؤ فوراً" متاثرہ ریشوں میں پہنچتا ہے جو بلڈ کلاٹ (خون کا لوتھڑا) بنانے میں مدد کرتا ہے۔ اس کلاٹ میں پروٹین کے تاروں کا گچھا بن جاتا ہے۔ سیل نئے ریشے بنانے کے ذمہ دار ہوتے ہیں چنانچہ زخم آنے کے چوبیس گھنٹے کے اندر اندر ریشوں کا گہرا نیٹ ورک زخم بھرنے کا کام شروع کر دیتا ہے لیکن اس کا انداز اس بات پر منحصر ہے کہ ضرورت کے وقت کس طرح کی میکانکی قوتیں جسم کے زیر استعمال تھیں، اگر متاثرہ پٹھے یا بند کو صحت یاب ہونے کے دوران انتہائی نرمی سے استعمال کیا جائے تو مرمت کرنے والے ریشے طولانی تناؤ کی لائن کے ساتھ متشکل ہو جاتے ہیں جیسا کہ فطرت کا تقاضا ہوتا ہے لیکن اگر انہیں بے حس و حرکت رکھا جائے تو تاردار ریشے بے ڈھنگے انداز میں جمع ہو جاتے ہیں جو بند اور ہڈیوں کے درمیان یا متصل پٹھوں کے درمیان پل سے بن جاتے ہیں۔ یہ غیر مطلوب بندھن مسلسل درد اور محدود موومنٹ کا سبب بنتے ہیں۔ یہی معاملہ جوڑوں کے ساتھ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ہو سکتا ہے۔ اگر انہیں نقصان پہنچنے کے بعد غیر متحرک کر دیا جائے تو وہ بھی مسلسل درد اور انتہائی محدود نقل و حرکت مہیا کرتے ہیں۔

جب ایک کمر بری طرح زخمی (متاثر) ہو تو مناسب ترین یہی ہے کہ بیڈ ریسٹ کے فوائد حاصل کئے جائیں۔ اس کے دو اصول ہیں جن پر سختی سے عمل در آمد کریں۔

1_ جب کمر متاثر ہو تو اسے بہت ملائم اور نرم قسم کی مسلسل مومنٹ دیتے رہیں۔ اس سے پٹھوں کی کیفیت برقرار رہے گی۔ خون کی گردش بہتر ہو جائے گی' سوجن کم ہوگی۔ ٹشوز کو صحت مند ہونے میں آسانی رہے گی۔ لیکن ظاہر ہے یہ اصول ایسے افراد پر لاگو نہیں ہوگا جو سنگین قسم کے کار حادثہ میں زخمی ہوئے ہیں یا انتہائی اونچی جگہ سے گرے ہیں ممکن ہے اس صورت میں ان کی ریڑھ کی ہڈی کا فریکچر ہوچکا ہوگا تاہم معمولی حالت میں یہ کمر کی تکالیف کے مریضوں کی اکثریت کے لئے ہے۔

2_ کوئی بھی حرکت جو درد میں اضافہ کرے اس سے گریز کیا جائے۔ درد ان افراد کے لئے ایک عمدہ سنگ میل ہے۔ جو کمر کی تکالیف کا علاج کروا رہے ہوتے ہیں اور صحت مند ہو رہے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ کھڑے ہونے کے وقت' یا چند گز چلنے کے بعد بڑی اذیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں انہیں فطرت کی وارننگ پر توجہ دیتے ہوئے کم سے کم وقت کے لئے کھڑا ہونا چاہیے۔ کچھ لوگ کھڑے رہ کر یا چل پھر کر خوش رہتے ہیں تاہم انہیں اس وقت تکلیف ہوتی ہے جب وہ بیٹھتے ہیں۔ ایسے افراد کو اپنی نقل و حرکت جاری رکھنی چاہیے اور اپنا کھانا بھی ایسی جگہ رکھنا چاہیے جہاں وہ اسے کھڑے ہو کر کھا سکیں۔ ایسے لوگ بھی دیکھے گئے ہیں جو دفتر میں کرسی پر اطمینان سے دس منٹ بھی کام نہیں کر سکتے لیکن وہ کئی کئی گھنٹے سکوائش کھیل سکتے ہیں۔ یہ لوگ کام سے جی چرانے والے نہیں تھے حقیقت میں ان کے اعضا انہیں بیٹھنے کی بجائے حرکت کرتے رہنے میں ساتھ دیتے ہیں۔ انہیں مشورہ دیا گیا کہ جب تک ان کا کمر درد ٹھیک نہ ہو جائے وہ ایسی کرسی پر بیٹھیں جس کی نشست زیادہ کشادہ ہو۔ شدید کمر درد کے کوئی سے دو کیس کبھی بھی ایک جیسے نہیں ہوتے اس لئے ایکسرسائز یا ریسٹ کی تجویز کبھی بھی سٹینڈرڈ نہیں بن سکتی۔ اس لئے کہ جو چیز ایک فرد کو موزوں ہے وہ دوسرے کی اذیت میں اضافہ کر دے۔ کئی برسوں سے مصنف نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ

آہستگی سے اور مسلسل ورزش اگر درد کی حدود میں رہ کر کی جائے تو یقیناً" افاقہ دیتی ہے۔ اس اصول کی آفاقیت اور تحفظ نے اپنا آپ منوا لیا ہے۔ مصنف کے کلینک میں یا گھروں میں ایسے مریض جو اپنے بستر سے آرام کے ساتھ اٹھ بھی نہیں سکتے تھے انہیں بھی ایک نازک سی ایکسرسائز بتائی جاتی تھی جس میں گھٹنوں کو آہستگی سے اکٹھا کیا جاتا ہے (باب نمبر 13 میں ولیمز کی ایکسرسائز کا ذکر ہو چکا ہے) یا پھر گہرے سانس لینے کی مشق جس کا ذکر باب نمبر 27 میں ہوگا۔ ان سے درد میں کمی آ جاتی ہے صحت یابی جلد ہوتی ہے اور جڑ جانے کے خطرات بھی کم ہو جاتے ہیں۔

کمر کے گرد حفاظتی غلاف یا جیکٹ کے استعمال کے ساتھ بیڈ ریسٹ کے لئے احتیاطی نکات اس طرح ہیں ان وزنی ڈیوائس کے ذریعے طویل عرصہ پر محیط علاج کے فائدے تھوڑے اور نقصانات زیادہ ہیں۔ مثلاً" حفاظتی غلاف یا جیکٹ پہننے سے ریڑھ کی ہڈی کے قرصوں پر دباؤ میں کمی نہیں آتی نہ ہی یہ جکڑی ہوئی ریڑھ کی رگوں کو جلن پیدا کرنے والے کھنچاؤ سے محفوظ نہیں کرتے البتہ یہ بے ڈھنگے پن سے جھکنے کو روک لیتے ہیں کیونکہ یہ کمر کے گرد مضبوطی سے بندھے ہوتے ہیں۔ یہ پیٹ میں دباؤ بڑھاتے ہیں اور اس طرح ریڑھ کو اضافی سہارا ملتا ہے۔ لیکن جیسا کہ عموماً" ہوتا ہے یہ دونوں ضرورتیں سادہ ترین طریقوں سے پوری ہو سکتی ہیں۔ آگے جھکنے کو محدود کرنے کے لئے دو تین نہ پھیلنے والے مادے کی پٹیاں کمر پر کندھوں سے چوتڑوں تک چپکائی جائیں۔ مصنف کے طالب علمی کے زمانے میں یہ ایک پسندیدہ علاج تھا جب شدید کمر درد کے مریضوں کو مالش کے بعد ایسی پٹیاں باندھ کر کام پر بھجوا دیا جاتا تھا۔ یہ پٹیاں 2 انچ چوڑی اور چپکنے والے پلاسٹر سے بنی ہوتی تھیں کمر کے گرد پہنے جانے والے جیکٹ' بیلٹ یا غلاف کا ایک اور مقصد معدے کی دیواروں کو سہارا دینا ہوتا ہے۔ وکٹوریہ کے دور میں ہاتھ سے کام کرنے والے مختلف کارکن جیسے باغبان' گودی پر کام کرنے والے یا کھیتوں میں کام کرنے والے مزدور ہمیشہ اپنی کمر کے گرد چمڑے کی ایک بیلٹ باندھے رکھتے تھے۔ یہ پاجامے یا پینٹ کو باندھے رکھنے کے لئے نہیں بلکہ پیٹ میں دباؤ بڑھانے کے لئے استعمال کرتے تھے تاکہ جب وہ بھاری کام کریں یا زیادہ وزن اٹھائیں تو پیٹ میں دباؤ بڑھ کر ریڑھ کی ہڈی کو ہائیڈرالک سپورٹ فراہم کرے۔ آج کے دور میں مقابلہ میں حصہ لینے والے باڈی بلڈر اسی تکنیک کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنی کمر کے گرد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چمڑے کی موٹی بیلٹ استعمال کرتے ہیں۔ آج کے دور میں کمر درد کے مریضوں کو جو جیکٹ یا کور سیٹ پہنائی جاتی ہے وہ بھی مذکورہ کام کرتی ہے لیکن غیر ضروری طور پر دوسری نقل و حرکت کو محدود کرتی ہے اور استعمال میں وزنی بھی ہے۔

بیڈ ریسٹ میں کور سیٹ یا جیکٹ بہت کم استعمال کرنا چاہیے۔ وہ شدید کمر درد کے شروع کے دنوں میں سہارا دے سکتے ہیں۔ جیسے کسی ٹوٹے ہوئے عضو کو پلاسٹر تحفظ دیتا ہے لیکن انہیں چھ ہفتوں کے استعمال کے بعد اتار دینا چاہیے یا پھر سپیشلسٹ کے مشورے پر کسی وجہ کی بنیاد پر ہی اسے مزید پہنے رکھیں۔

اس باب کا اختصار یہ ہے کہ بیڈ ریسٹ اور ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دینے والے جیکٹ شدید کمر درد میں عالمی اکسیر نہیں ہیں۔ دونوں کے کچھ منفی اثرات بھی ہیں چنانچہ اس کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ کمر کے دباؤ کے بعد سب سے محفوظ پالیسی یہ ہے کہ آہستگی سے اور مسلسل ورزش درد میں کمی لاتی ہے احتیاطی اقدام کے طور پر بوجھل وزن اٹھانے والے اگر مددگار بیلٹ باندھ لیں گے تو کمر پر پڑنے والے دباؤ سے محفوظ رہیں گے۔

انیسواں باب

کمر درد اور گرم غسل

کئی صدیوں سے شیاٹیکا، کمر درد اور ریشوں کی سوجن کے مریض گرم پانی سے غسل کرکے اپنی تکلیف کم کرتے آ رہے ہیں۔ جاپانیوں کی نسلیں اپنے درد اور دکھن کمیونل باتھ ہاؤس (اجتماعی غسل خانوں) میں نہا کر دور کرتی آ رہی ہیں۔ قدیم روم میں بیک وقت تقریباً" تین ہزار افراد جہازی سائز عوامی غسل خانوں میں اپنی ٹینشن اور درد کی ٹیسیں پانی میں بہا دیتے۔ جارجین انگلینڈ میں امیر لوگ جو جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوتے تھے اور سفر کے قابل ہوتے تھے تو فیشن ایبل مقامات 'چیلٹنہم' باتھ اینڈ ٹنبرج ویلز پر چلے جاتے تھے جبکہ فرانس کی مشہور سوسائٹی ہاسٹس جیسے 50 سالہ مادام ڈی سوینی' وشے چلی جاتی تھی جہاں وہ تیز جلاب لیتی' گرم پانی کی پچکاریوں میں غسل کرتی اور پھل اور پانی کی غذا لیتی۔ یہ سب کچھ وہ اس لئے کرتی کہ اسے یقین تھا کہ سوجے ہوئے اور تکلیف دہ جوڑ ٹھیک ہو جائیں گے اپنے علاج کو مؤثر بنانے کے لئے وہ صبح چھ بجے اٹھتی اور ایک زمین دوز باتھ روم میں جاتی جہاں اس پر گرم پانی کا سپرے کیا جاتا جس کے متعلق اس کا خیال تھا کہ اسے پاک و صاف ہونے کی اچھی ریہرسل ہوتی ہے۔ وہاں ایک ہفتہ کے قیام کے بعد ہلکی پھلکی اور صاف ستھری ہو جاتی لیکن اس کے

باوجود اسے ہاتھ پکڑنے میں مشکل پیش آتی تھی۔

متعدد نامور شخصیات بھی گرم پانی کے غسل سے سکون پاتیں ان میں نپولین بھی شامل تھا جو لڑائیوں میں تناؤ کا شکار ہونے والے اعصاب کو گرم پانی کی ٹیوب میں بیٹھ کر نرم کرتا۔ انگلستان کے ساتھ جب اس کی جنگ شروع ہوئی تو اس نے گرم پانی کے باتھ روم میں چھ گھنٹے گزارے اور اس دوران اپنے چار سیکرٹریوں کو خطوط لکھواتا رہا۔ لارڈ بیکن اپنے گرم علاج کو دیر تک جاری رکھتا۔ وہ دو گھنٹے تک گرم پانی سے غسل کرتا اس کے بعد 24 گھنٹے تک گرم کپڑے میں رہتا اس کے بعد خوشبودار تیل سے جسم کی مالش کرواتا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ گرم پانی کا غسل سکون دیتا ہے اور جوڑوں کے درد کو بالخصوص اس صورت میں افاقہ دیتا ہے کہ درد پٹھوں کے سکڑنے سے منسلک ہو۔ اس سے خون کی کثافت کم ہوتی ہے اور خون کی گردش تیز ہو کر متاثرہ حصوں تک پہنچتی ہے۔ ایک اور فائدہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں حدت درست ہو جاتی ہے اور پٹھوں سے خارج ہونے والا فاسد مادہ تیزی سے خارج ہوتا ہے یہ اگر پٹھوں میں رہے تو درد میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔ حرارت پٹھوں کی اینٹھن کو نرمی میں تبدیل کرنے اور درد کے آغاز کو ختم کرنے میں مدد دیتی ہے جوڑوں کے درد کو ختم کرنے کے لئے باتھ سالٹ (نہانے کا نمک) خریدنا بہت آسان ہے لیکن اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ پانی کو رنگ دار بنانے کے علاوہ اپنی تاثیر بھی رکھتا ہے یا نہیں تاہم یہ ضرور ممکن ہے کہ علاج کے لئے نفسیاتی قوت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ گرم پانی کے علاج سے فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ گرم پانی میں 15 سے 20 منٹ تک رہیں اس دوران اپنے آپ کو ڈھیلا اور پرسکون رکھیے اور آہستہ اور دھیمی سروں کی موسیقی سنیئے اپنا جسم پانی میں رکھنے کے دوران سر کو ٹب کے کشن پر یا فولڈ کئے ہوئے تولیئے پر رکھیے۔ (باتھ کشن کا آغاز فرانس کے بادشاہ شاہ موئی XIII نے کیا تھا)

حرارت کا استعمال الیکٹرانک بیڈ سے یا گرم پانی کی بوتلوں' انفراریڈ لیمپوں اور ہاٹ پیک کے ذریعہ بھی ممکن ہے۔ حرارت تو بہرحال حرارت ہے چاہے اس کا ذریعہ کوئی بھی ہو آپ الیکٹرک یا گیس ہیٹر کے سامنے بیٹھ کر بھی اپنی دکھتی ہوئی کمر کو سکون دے سکتے ہیں خواہ مخواہ مہنگے ہیٹ لیمپ خریدنے کی کیا ضرورت ہے۔

الیکٹرک پیڈ کا فائدہ یہ ہے کہ اسے براہ راست اس مقام پر استعمال کرسکتے ہیں جہاں کمر میں درد ہو رہا ہو۔ اس کا نقصان یہ ہے کہ اس کے استعمال سے خون کے ذرات دب جاتے ہیں اور گردش کم ہو جاتی ہے۔ ہاٹ پیک آپ آسانی سے تولیے کو گرم پانی میں بھگونے کے بعد نچوڑ کر بنا سکتے ہیں اسے تھوڑی دیر مطلوبہ مقام پر رکھ کر دوبارہ گرم پانی سے تر کیا جاسکتا ہے اور پھر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ اس کا نقصان یہ ہے کہ یہ ہاٹ پیک بہت وزنی ہوتا ہے اور ہر چند منٹ کے بعد اسے بھگونا پڑتا ہے' انفرا ریڈلیمپ مستقل حرارت پہنچاتے ہیں لیکن ان کی حرارت کی بیم کو مطلوبہ مقام پر پہنچانا بعض اوقات مشکل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ جسم کے بہت قریب رکھ دیا جائے تو جلد کو جلا دیتا ہے۔ اس کو استعمال کرتے ہوئے یاد رکھیں کہ حرارت کی لہروں کی ٹرانسمشن داخلی قانون مربع کے مطابق ہوتی ہے۔ یعنی لیمپ سے آپ کے جسم کا فاصلہ آدھا رہ جانے سے حرارت دوگنا نہیں چار گنا زیادہ طاقت سے ٹکرائے گی۔ گرم پانی کی بوتلیں بھی کمر پر حرارت دینے کا آسان طریقہ ہے۔ ایک بوتل میں تقریباً" 2 پنٹ پانی ہوتا ہے جو 13 ہزار کیلوریز مہیا کرتا ہے اس میں سے آدھی جسم کو ملتی ہیں۔ باقی ہوا میں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ ان بوتلوں کو بھی احتیاط سے استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر پانی 150 درجہ فارن ہیٹ (65 ڈگری) تک گرم ہو اور یہ جلد پر محض چند سیکنڈ رکھا جائے تو جلد کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ یہ بات علاج کو مسترد کر دیتی ہے۔

مریض بعض اوقات اس بات پر حیران رہ جاتے ہیں کہ میں ان کی کمر پر ان کے بتائے بغیر درد کی اصل جگہ کی نشاندھی کر دیتا ہوں۔ یہ کوئی مشکل بات نہیں کیونکہ حرارت سے درد کے مقام پر داغ بن چکا ہوتا ہے۔

جن لوگوں میں کمر درد پیدا ہوتا رہتا ہے انہیں پشت میں خون کی گردش کی حفاظت کرنا چاہیے۔ بہت سے لوگوں کو یقین ہے کہ کمر درد تنگ کپڑوں کی وجہ سے بھی ہو جاتا ہے۔ مردوں کی اکثریت جو جنگ عظیم اول میں شامل رہی تنگ کپڑوں میں لڑائی کرتے اور پانی سے بھری خندقوں میں سوتے لیکن انہیں جوڑوں کا درد کبھی بھی نہ ہوا۔ اسی طرح ڈاکٹروں کی ایک ٹیم کا مشاہدہ ہے۔ اس ٹیم نے "انگلینڈ اور جمیکا میں جوڑوں کے درد کے واقعات کا موازنہ کیا۔ انہوں نے دیکھا کہ دونوں ملکوں میں ایک جیسی شدت میں یہ بیماری پھوٹی لیکن جمیکا کے لوگ اس مرض کے ہاتھوں زیادہ پریشان نہیں تھے شائد اس لئے کہ وہاں آب و ہوا معتدل ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک وقت ایسا بھی ہوتا ہے جب ریڑھ کی ہڈی کو سردی سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ یہ وقت چلتے پھرتے یا کام کے دوران نہیں بلکہ اس وقت جب کمر کے پٹھے ساکن دباؤ کا شکار ہوں۔ اس کے برعکس چاہے آپ ٹھنڈے پانی میں تیر رہے ہوں یا سرد صبح کسی پارک میں جاگنگ کر رہے ہوں۔ اس طرح کی کیفیت میں آپ کی کمر کے پٹھے متحرک ہوتے ہیں اور خون کی گردش جاری ہوتی ہے چنانچہ سردی کا مقابلہ کرسکتے ہیں مسائل اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب پوسچر کا تناؤ اور سردی مل کر پٹھوں کو متاثر کر رہے ہوں۔ ایک آدمی موٹروے پر کار چلا رہا ہے اس کے کندھے اسٹیرنگ پر ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس پوزیشن کو برقرار رکھنے کے لئے وہ اپنی گردن اور کندھوں کے پٹھے ایک ہی حالت میں تناؤ میں رکھتا ہے۔ اگر دن گرم ہے تو وہ اپنی الٹی طرف کی کھڑکی کا شیشہ کھولے گا تاکہ تازہ ہوا لے سکے اس سے اس کی جلد ٹھنڈی ہو جائے گی اور دونوں پٹھوں کو کھچاؤ میں مبتلا کرنے کے علاوہ پٹھوں کے درمیان خون کے ذرات کو بھی دباؤ کا شکار کر دے گی۔ یہ صورت حال پٹھوں میں موجود فاسد مادے کو اینٹھن پیدا کرنے کا موقعہ فراہم کر دیتی ہے۔ یہ کہانی متعدد بار سننے میں آتی ہے۔ یہ خاص طور پر گرم دن میں جنم لینے کے واقعات ہیں جب اچانک ٹھنڈی ہوا جلد کو ٹھنڈا کرکے منفی اثرات پیدا کرتی ہے۔

اس طرح کے واقعات کمر درد کے حملوں کو ابھارتے ہیں۔ جب آپ اپنے باغیچہ میں پودوں کے ساتھ خود رو جڑی بوٹیوں کو صاف کرنے کے لئے جھکے ہوتے ہیں یا موٹر کار کے انجن کی مرمت میں مصروف ہوتے ہیں۔ آپ کی کمر پسینے سے شرابور ہوتی ہے کہ اچانک ٹھنڈی ہوا کا جھونکا اسے گرم سے سرد کر دیتا ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والے پٹھوں کے اکڑاؤ اور اینٹھن کو حرارت اور ہلکی ورزش سے ٹھیک کیا جاتا ہے۔ ماہرین کی یہ رائے بالکل درست ہے کہ کھلی فضا میں کام کرنے والے کارکنوں کو اپنی کمر مناسب لباس سے گرم رکھنی چاہیے خصوصاً" اس صورت میں جب وہ ایسا کام کر رہے ہوں جس میں جسم ساکت رہتا ہے۔ کچھ ڈاکٹروں کی تجویز ہے کہ انڈرویئر گرم ہونا چاہیے اور کمر پر اونی بیلٹ پہننی مناسب ہے۔ کچھ لوگوں میں سردی کا اثر جلد قبول کرنے کا رجحان ہوتا ہے ان کے لئے ایکسرسائز کے بعد گرم لباس ضروری ہے تاکہ سردی کے حملے سے بچے رہیں۔

لیکن مصنف کے خیال میں جسم کو سردی سے بچانے کے لئے ضرورت سے زیادہ گرم کپڑوں کا استعمال غیردانشمندانہ ہے کیونکہ دفتروں میں اور گھروں میں مسلسل گرم کپڑے پہنے رہنے سے بدن کی وہ قدرتی صلاحیت تباہ ہو جاتی ہے جو اسے سردی سے بچنے کے لئے عطا کی گئی ہے۔ مثالی بات یہ ہے کہ انسان کو جینے اور کام کرنے کے لئے مختلف قسم کی آب و ہوا اور موسم میں رہنا سیکھنا چاہیے۔ ساکن جسم کے ساتھ کام کاج میں مصروفیت کے وقت کمر کو ٹھنڈی ہوا سے بچایا جائے۔ بدن کو حرارت دینے کا دانشمندانہ استعمال اس وقت کرنا چاہیے جب یہ علاج کے طور پر ضروری ہو اور پٹھے تھکے ہوئے، سکڑے ہوئے یا درد میں مبتلا ہوں۔

باب کا اختصار۔ حرارت بذات خود علاج نہیں لیکن اس صورت میں قابل ذکر آرام پہنچاتی ہے جب کمر درد کا منبع اکڑے ہوئے یا کھنچے ہوئے پٹھے ہوں جسم کو گرمی پہنچانے کے مختلف طریقے ہیں جن میں گرم پانی سے غسل، انفرا ریڈ لیمپ، وارم پیک، گرم پانی کی بوتلیں اور الیکٹرک پیڈ شامل ہیں۔ ان میں سے کچھ دوسروں کی نسبت زیادہ آسان اور سہولت سے استعمال ہوسکتے ہیں۔ تاہم یہ طریقے یکساں طور پر مؤثر اور یکساں طور پر نقصان دہ ہیں جب انہیں بے ڈھنگے پن سے استعمال کیا جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیسواں باب

کمر درد اور مساج

مساج یا مالش شاید دنیا کے قدیم ترین علاج کی ایک صورت ہے۔ شائد ابتدائی انسان نے جب وہ جنگلوں' پہاڑوں میں رہتا تھا اس نے محسوس کیا ہوگا کہ درد سے بھری کمر کو دبانے' پیٹنے' رگڑنے اور ضرب لگانے سے آرام ملتا ہے۔ بعدازاں یہ کام سپیشلسٹ کے لئے وقف ہوگیا جنہوں نے باقاعدہ پریکٹس سے اس میں ہنرمندی شامل کرلی۔ جاپان میں خانہ بدوش مساج والے گاؤں گاؤں پھرتے ہیں اور اپنی آمد کی اطلاع بنسری بجا کر مخصوص انداز میں بازاروں اور مارکیٹوں میں موجود لوگوں کو دیتے ہیں۔ اگرچہ آج کل اس طرح کی پیشہ وارانہ اطلاع کو لوگ پسند نہ کرتے ہوں مگر یہ ہنرمند مالشیئے جاپان کے طول و عرض میں جدید سامان کے ساتھ موجود ہیں اور لوگ ان کی قدر و قیمت کو تسلیم کرتے ہیں۔ آج بھی جاپان کے شہروں میں پائے جانے والے کلینک' چائے خانے اور کیمونٹی باتھ میں ان ماہر مساج کرنے والوں سے استفادہ ہو رہا ہے۔ جنوبی امریکہ کے بدیسی پوشاک والے پائی' قدیم ہندو قبیلوں کے دارو والے جوڑوں اور ہڈیوں کے درد کے لئے مساج کرتے ہوئے ایسے منتر پڑھتے تھے گویا وہ مریض کا درد کھینچ کر اپنے جسم میں داخل کر رہے ہیں۔ اب ریوڈی جینزو کا بزنس مین سفید کوٹ

والے فزیو تھراپسٹ سے اپنے کمر درد کا علاج کرواتا ہے جو مساج کرتے ہوئے کچھ نہ کچھ ضرور بولتا ہے چاہے اس کا موضوع موسم' مہنگائی یا ٹیلی ویژن کے پروگرام ہی کیوں نہ ہوں۔

کیپٹن کک نے اپنے تیسرے بحری سفر کی روداد میں بتایا ہے کہ وہ کس طرح جزائر تاہیٹی میں کمر کی اینٹھن اور شیاٹیکا میں مبتلا ہوگیا کسی طرح آرام نہ آنے پر اس نے جزیرے کے مقامی باشندوں سے مدد لی۔ انہوں نے اسے بیس خواتین کی خدمات پیش کیں جو مساج کے کام میں خوب ماہر تھیں۔ انہوں نے اسے سر سے لے کر پاؤں تک ہاتھوں سے دبایا خاص طور پر اس مقام پر جہاں درد تھا۔ پندرہ منٹ تک اس طرح دبانے سے اس کا جسم ممیوں کی طرح ہو گیا جبکہ ہڈیاں جیسے چٹخ گئیں تاہم کیپٹن کک کو قدرے افاقہ محسوس ہوا۔ شام کو دوسرے دور کے بعد وہ اس قابل تھا کہ پرسکون نیند سو گیا۔

ہر قوم میں مساج کی اپنی روایات ہیں۔ جن میں کچھ اتفاق سے سزا کے مصداق ہوتی ہیں جیسا کہ تاہیٹی کی خواتین نے کیا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ مساج عام طور پر انتہائی مؤثر ہوتا ہے اگر اسے مہارت سے کیا جائے۔ اس سے تھکے ہوئے اور تنے ہوئے پٹھے نرم اور آسودہ ہو جاتے ہیں۔ یہ سبق پیرس کے ایک فیشن ایبل ڈاکٹر لوکس نے سیکھا تھا۔ اس نے انیسویں صدی میں "ری ٹریٹمنٹ آف فریکچر بائی مساج اینڈ موبلائزیشن" نامی کتاب میں ہاتھوں کے ذریعے علاج کو سائنسی بنیادوں پر کرنے کا اہم کردار ادا کیا ڈاکٹر لوکس نے ایک غیر مستند مساج کرنے والے کا بغور جائزہ لیا جو پیرس کے نواحی علاقے میں بڑی کامیاب پریکٹس کر رہا تھا۔ یہ آدمی بغیر کسی میڈیکل تربیت کے صرف ہاتھوں سے انسٹرومنٹ استعمال کرکے جس قدر پیسے کما رہا تھا وہ پیرس کے صف اول کے ڈاکٹر بھی نہیں کما رہے تھے۔ اس نے یہ کیسے کیا؟ کئی ڈاکٹروں نے اسے کہا کہ اپنی کامیابی کا فارمولا انہیں بتائے لیکن وہ انکار کرتا رہا۔ اتفاق سے اس کا بیٹا پیڑو کے پردے کی سوزش میں مبتلا ہوگیا جس کا علاج ڈاکٹر لوکس نے آپریشن کرکے کیا اور لڑکا موت کے منہ سے بچ نکلا۔ لڑکے کا باپ اتنا مشکور ہوا کہ ڈاکٹر لوکس کو اعتماد میں لینے کے لئے تیار ہوگیا اور پھر اس نے وہ اصول بتایا جس نے اس کی پریکٹس اتنی کمائی والی بنا دی تھی۔ اس کی کامیابی کا راز ایک جملے پر مشتمل تھا۔ "میں کبھی کسی مریض

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے بدسلوکی نہیں کرتا۔"

کمر کے درد میں علاج کے طور پر جب مساج کیا جاتا ہے تو اس کے دو فائدے ہوتے ہیں۔ پہلا یہ کہ پٹھوں کی اینٹھن کو نرم کرتا ہے۔ جب ریڑھ کوئی میکینکل بگاڑ میں مبتلا ہو جیسے جوڑ میں موچ' جکڑی ہوئی رگ یا خراب قرص تو جسم کا فوری رد عمل تناؤ کی صورت میں ہوتا ہے۔ یہ کمر کو پٹھے کی اینٹھن سے بچانے والے کور سیٹ میں لپیٹ دیتا ہے۔ یہ موومنٹ کو محدود کرنے کی ایک قیمتی کوشش ہوتی ہے تاکہ مزید نقصان سے بچا جاسکے لیکن بعض اوقات علاج اصل مرض سے زیادہ برا ہوتا ہے۔ وہ تمام تکلیف دہ صورتیں جو انسان کو وراثت میں ملی ہیں جیسے انجائنا' بچے کی پیدائش اور درد گردہ' طاقتور پٹھے کی اینٹھن سے منسلک ہیں۔ شدید کمر درد کے معاملے میں یہ ہی سچ ہے حالانکہ یہاں ایک بڑا فرق موجود ہے یعنی پٹھوں کا چڑھ جانا پٹھوں کی اینٹھن سے زیادہ دیر رہتا ہے۔ انجائنا کا درد' زچگی کا درد اور درد گردہ اس وقت ختم ہو جاتے ہیں جب آپ چڑھائی چڑھنا چھوڑ دیتے ہیں۔ بچہ پیدا ہو جاتا ہے اور گردے میں سے پتھری نکل جاتی ہے لیکن کمر درد اس وقت تک جاری رہتا ہے جب میکینکل بگاڑ موجود رہتا ہے۔ یہ بگاڑ درد کا ایک اذیت ناک اور مسلسل چکر بنا دیتا ہے جس میں پہلے پٹھوں میں اینٹھن پیدا ہوتی ہے جو درد کو شدت دیتی ہے پھر شدت مزید اینٹھن پیدا کرتی ہے۔ پٹھوں کو نرم کرنے والا مساج اس عذاب کے چکر میں مداخلت کرکے اس زنجیر کو توڑ دیتا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لئے مساج یا مالش سخت اور متواتر ہونی چاہیے۔ کسی کو پنڈلی کے پٹھے کا بار بار چڑھ جانا درد کی ٹیسوں میں مبتلا کرتا ہو تو بلاشبہ اسے پٹھوں کی اینٹھن سے نجات کے دو عملی طریقے ملیں گے۔ نمبر1 پٹھوں کے عضلات (ریشے) پھیلانے کے لئے پاؤں پر کھڑے ہونے کے بعد متاثرہ پنڈلی والے پاؤں کے پنجوں کو ٹھوڑی کی طرف لانا۔ نمبر2 میں متاثرہ پنڈلی کو مضبوطی سے پکڑ کر خوب دباؤ والی مالش کرنا۔ کمر کے پٹھوں کے لئے بھی یہی دونوں طریقے استعمال کرنے چاہئیں جب وہ تکلیف دہ اینٹھن میں ہو۔ اس سے درد میں کمی تو آئے گی تاہم یہ ڈھانچے میں موجود کسی بگاڑ کو درست نہیں کرسکتے۔ اس کے لئے کسی ماہر سے علاج کی ضرورت ہوگی۔

شدید کمر درد میں مساج' مسکن (سکون دینے والا) علاج کے طور پر استعمال کرنے کے علاوہ ایسے درد کے لئے بھی مؤثر ہے جو پٹھوں کی گلٹی کی وجہ سے ہو۔ کئی برسوں

تک پٹھوں کی یہ گانٹھیں (گلٹیاں) میڈیکل میں ایک معمہ بنی رہیں۔ ایک زمانہ میں سمجھا جاتا تھا کہ یہ زہریلے جراثیموں کا اجتماع ہے یا ریاحی کرسٹل ایک انبار میں جمع ہوگئے ہیں۔ پھر کسی نے ان گلٹیوں کا بائیو کیمیکل تجزیہ کرنے کی زحمت کرلی۔ اس تجزیہ میں یہ ثابت نہ ہوسکا کہ یہ ریشوں کی سوزش ہے یا کوئی زہریلا مادہ ہے۔ دوسرے فزیشن جنہوں نے منفی بائی آپسی کے نتائج پر زیادہ انحصار کیا اور اپنے مریضوں کے بیان پر توجہ نہ دی یا اپنی انگلیوں کی شہادت کو زیادہ قرین قیاس سمجھا ان پٹھوں کی گلٹیوں کی موجودگی کو تشکیک کی نظر سے دیکھا۔

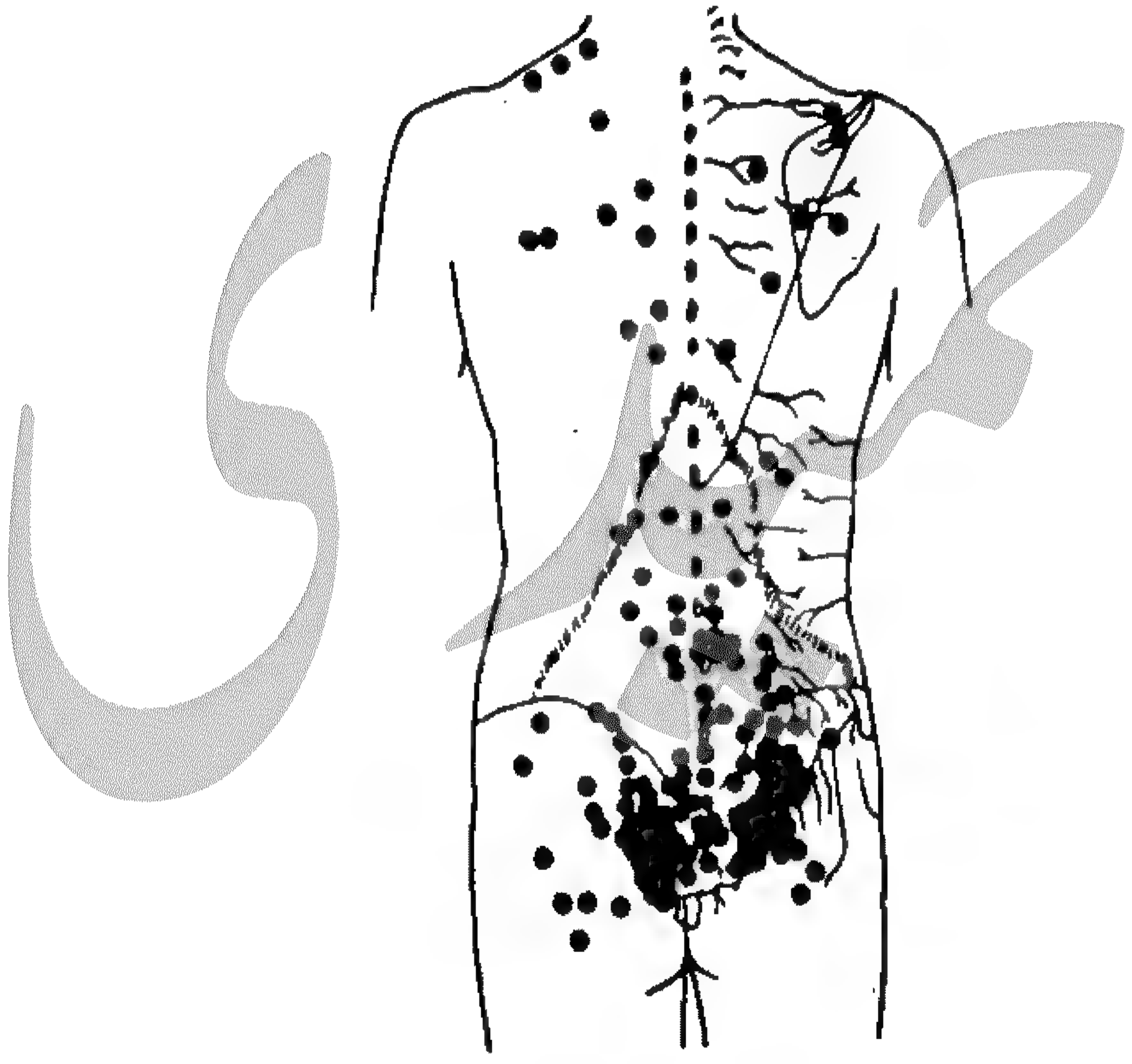
مصنف کے کالج کے دنوں میں یہ میڈیکل تھیوری بہت مقبول تھی۔ اس کا کہنا ہے کہ 1953ء میں اس کنفیوژن نے کیا ہنگامہ کھڑا کیا۔ ان دنوں انگلینڈ کی کرکٹ ٹیم کے کیپٹن لین ہٹن ایک اہم ٹیسٹ میچ سیریز کے دوران کمر میں ریشوں کے ورم کی وجہ سے کمر کی اینٹھن میں مبتلا ہوگئے۔ ایک ڈاکٹر نے ریڈیو پر شائقین کے خیالات کی ترجمانی کرتے ہوئے کہا کہ برابری میں لٹکتے ہوئے انگلینڈ کی قسمت کے ساتھ اب ریشوں کا ورم قومی اہمیت اختیار کرگیا ہے لیکن صورت حال کو الجھاتے ہوئے برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن نے اس بیماری کو تسلیم نہ کرتے ہوئے یہ اعلان کیا کہ یہ کیسے ممکن ہے کہ ہماری قسمت اور کرکٹ کھیلنے والی قوم کا انحصار ایک ایسی بیماری پر ہوسکتا ہے جس کا کوئی وجود ہی نہیں۔ حالانکہ لین ہٹن کو یہ بیماری واقعی تھی اور یہ ایک قابل علاج مرض ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ "ریشوں کے ورم" کی موجودگی کو ثابت کیا جاسکتا ہے۔ ان کی موجودگی سے بننے والی گلٹیاں ڈاکٹر محسوس کرسکتے ہیں انہیں انجیکشنوں یا ماہرانہ مساج سے دور کیا جاسکتا ہے۔ جدید میڈیکل سائنس ان گلٹیوں کی موجودگی اور ان سے پیدا ہونے والے درد کو تسلیم کرتی ہے یہ نظریہ مسترد ہوچکا ہے کہ گلٹیاں زہریلے جراثیم کا اجتماع یا ریاحی کرسٹل ہیں۔ میڈیکل سائنس نے یہ بھی تسلیم کرلیا ہے کہ یہ پٹھوں کے کھنچاؤ یا اکڑن سے پیدا ہونے والے ابھار ہیں جو سردی' پوسچر کے دباؤ' جذباتی تناؤ اور پٹھوں کے زیادہ استعمال سے تھکن کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں۔ جسم کے کچھ حصوں میں ان کے بننے سے درد چھڑ جاتا ہے۔ خاکہ نمبر 23 میں ایسے خطرناک مقامات کی نشاندہی کی گئی ہے جہاں ان کی موجودگی کا امکان ہوسکتا ہے۔ کچھ مریض اپنے کمر درد کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سبب نہیں بتا سکتے چنانچہ ماہر فزیوتھراپسٹ ان مقامات میں سے کسی جگہ پر پٹھوں کی گلٹی ڈھونڈ کر پرانے کمر درد کا سبب سمجھ جاتا ہے۔ پہلے تو وہ ربڑ کی نوک والے قلم سے اسے ڈھونڈتا ہے پھر اسی جگہ پر انجکشن لگا کر اسے دور کرلیتا ہے۔ پرانے کمر درد کے اسی فیصد مریض اس طریق علاج سے صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ انجکشن کے علاوہ مساج بھی ان تکلیف دہ گلٹیوں کو دور کر دیتا ہے۔ اس کی تیکنیک بڑی آسانی سے ہر وہ فرد سیکھ سکتا ہے جو سیکھنے کی خواہش اور قوت برداشت رکھتا ہے اور اس کے دل میں اپنے عزیزوں، پڑوسیوں یا دوستوں کی تکلیف دور کرنے کا جذبہ موجود ہے۔

شکل 23



درد والے مقامات

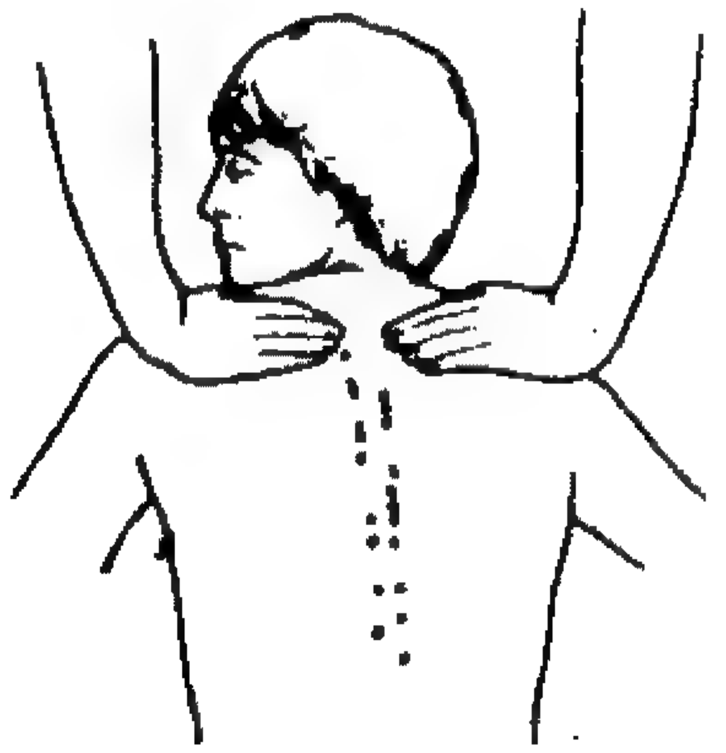
سیاہ دھبوں والے مقامات جہاں درد اٹھنے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں

ساتھی کی مدد سے مساج مرحلہ نمبر1_ اپنے مریض کو کمر تک ننگا کرلیں اور اسے منہ کے بل سخت بیڈ پر یا مناسب پیڈز کو فرش پر رکھ کر لٹا دیں پھر اس کی کمر پر تھوڑا سا تیل ڈال دیں۔ تیل کی وجہ سے آپ کی ہتھیلیوں کو مریض کی کمر پر دباؤ کے ساتھ ادھر ادھر حرکت میں آسانی رہے گی اور خشک رگڑ سے نازک ریشے متاثر ہونے سے

بچے رہیں گے۔ یہ تیل کسی بھی قسم کا ہو سکتا ہے مثلاً" ویجی ٹیبل' حیوانی یا نباتاتی تیل' بے بی آئیل' زیتون کا تیل' سورج مکھی کا تیل' گھی وغیرہ۔ ایک تیل ایسا ہے جسے آپ ترجیح دے سکتے ہیں وہ خاص طور پر بدن کے لئے تیار کیا گیا ہے اور جڑی بوٹیاں بیچنے والوں (پنساری) سے یا ادویات والی دکانوں سے خریدا جاسکتا ہے۔

مرحلہ نمبر2_ مریض کے سر پر گھٹنوں کے بل جھک جائیں۔ آپ کے ہاتھوں کی ہتھیلیاں مریض کے کندھوں کے بلیڈوں پر اس طرح ہوں کہ آپ کی انگلیاں ریڑھ کی ہڈی کی طرف رہیں۔ اب اپنے ہاتھ ہلکے سے دباؤ کے ساتھ مریض کی کمر پر نیچے کی طرف لائیں۔ آپ کی انگلیوں کی اگلی پوریں ریڑھ کی ہڈی کے اوپر رہنی چاہئیں۔ ہاتھ اوپر سے نیچے لاتے ہوئے انگلیوں کی پوروں سے ریڑھ کے دونوں طرف بھرپور دباؤ ڈالتے رہیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے بارڈر پر باہر کی دونوں طرف چھوٹی انگلیوں کا دباؤ رہنا چاہیے۔ جب آپ کے ہاتھ ریڑھ کی بنیاد پر پہنچیں تو پیڑو کے ابھاروں کے ساتھ اپنے ہاتھوں کو ریڑھ کی ہڈی سے باہر کی طرف لے آئیں۔ اب اپنے ہاتھوں کو مریض کے پہلوؤں پر نرمی سے دباتے ہوئے واپس اسی مقام پر لے آئیں جہاں سے آپ نے مساج شروع کیا تھا۔ (دیکھیے خاکہ نمبر24)

شکل 24



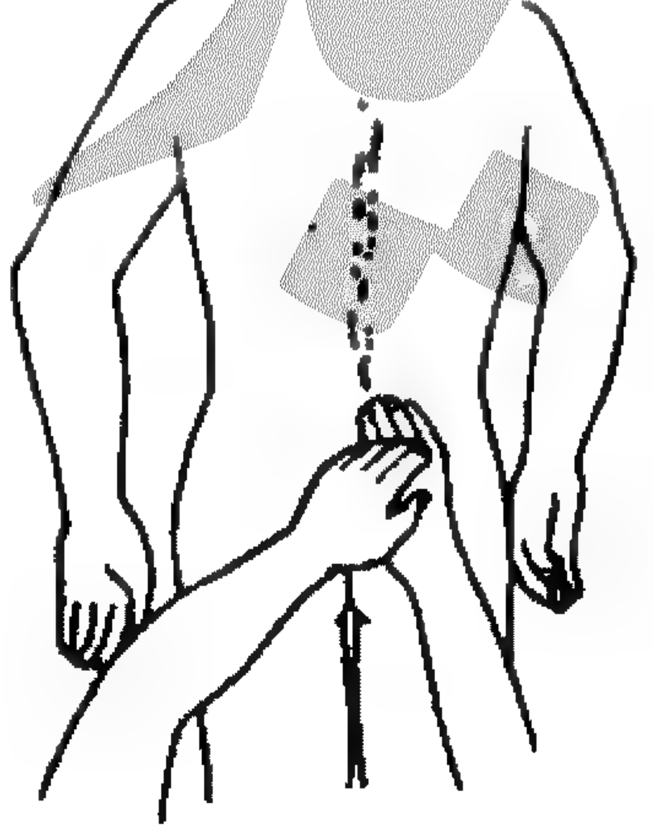
مساج ۔پہلا قدم

جب آپ اپنے ہاتھوں کو کندھوں سے کولھوں کی طرف نیچے لے جائیں تو اپنے بالائی دھڑ کو جس قدر ممکن ہے ساتھ ہی ساتھ نیچے جھکاتے جائیں اس دوران آپ کے جسم کا بوجھ آپ کے ہاتھوں پر ہونا چاہیے۔ پیڑو کے ابھار اور کولھوں کے ساتھ ہاتھوں کو پھر ریڑھ سے ہٹاتے ہوئے باہر لائیں اور پیٹ کے گوشت اور پسلیوں کے ساتھ

آپ کے ہاتھ پھسلتے ہوئے ہلکے دباؤ میں واپس آئیں جیسے پہلے آپ نے کیا تھا اور ہاتھوں کی واپسی کے ساتھ اپنا بالائی دھڑ اونچا کرتے ہوئے دوبارہ سیدھے ہو جائیں۔ اس چکر کو 10 منٹ تک بار بار دہرائیں۔

مرحلہ نمبر3_ اپنے مریض کی ٹانگوں کی طرف آ کر ایک سائیڈ پر گھٹنوں پر کھڑے ہو جائیں آپ کا رخ مریض کی طرف ہو اور جھک کر ہاتھوں کو اس کی ریڑھ کی بنیاد پر اس طرح رکھیں کہ ایک ہاتھ کی انگلیاں ریڑھ کے گڑھے پر ہوں اور دوسرا ہاتھ پہلے ہاتھ کے اوپر اضافی دباؤ کے لئے رکھیں۔ اب نیچے والے ہاتھ کی انگلیوں کو دباؤ کے ساتھ چھوٹے سے دائرے میں پیڑو اور ریڑھ کے جوڑ والے گڑھے پر حرکت دیں۔ دائرہ تقریباً" دو انچ کا بننا چاہیے اس مومنٹ کے ساتھ نیچے سے اوپر کندھوں کے بلیڈوں کی طرف انگلیوں کو لے جائیں اور پھر واپس اسی جگہ آ جائیں۔ اس دوران ان مقامات کی طرف بھی جائیں جہاں پٹھوں کی گلٹیاں ہوسکتی ہیں۔ اب سائیڈ بدل کر دوسری طرف آ جائیں اور یہی عمل دہرائیں دیکھیے خاکہ نمبر25_

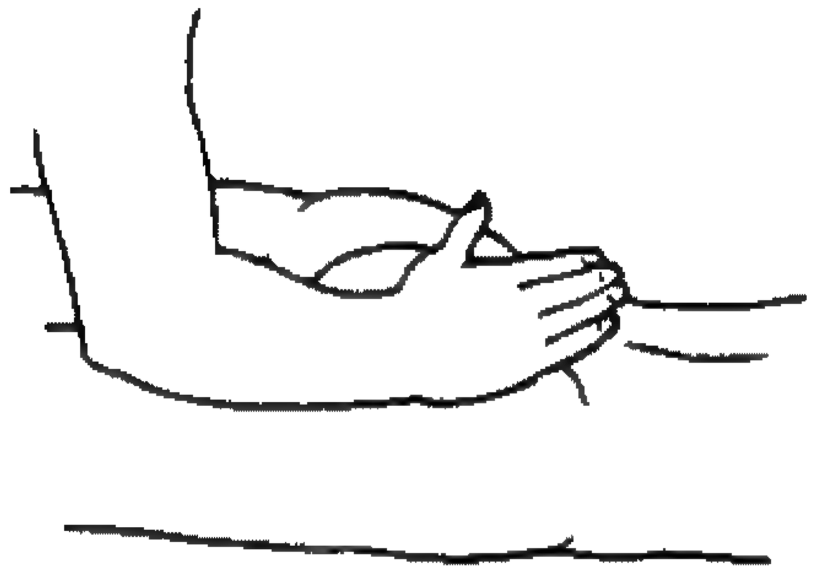
شکل 25



مساج دوسرا قدم

مرحلہ نمبر4_ جسم کا وہ حصہ جہاں چوتڑوں کے پیچھے پیڑو کے رم کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں عموماً" تکلیف دہ گلٹیوں کا مقام ہوتا ہے لیکن جب کمر پر مساج کیا جاتا ہے تو چوتڑوں کو نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ اس مقام پر مساج کے لئے مریض کے ایک پہلو میں گھٹنوں کے بل ہو جائیں اور ہتھیلیوں کا بھرپور دباؤ چوتڑوں پر اوپر سے نیچے کی طرف لائیں جیسا کہ خاکہ نمبر26 میں دکھایا گیا ہے۔ آغاز درمیانی لائن سے ایک انچ پر سے کریں اور ہاتھوں کو گردش میں حرکت دیں۔ پیڑو کے رم سے باہر کی طرف آہستہ آہستہ حرکت کرتے ہوئے ران کے بالائی حصہ تک پہنچ جائیں یہ مساج تین دفعہ کریں اس دوران کسی گلٹی یا ابھار کی ممکنہ موجودگی کو محسوس کریں پھر یہی مساج مریض کے دوسرے پہلو پر کریں۔ اپنے مساج کا اختتام مرحلہ نمبر2 کو دہراتے ہوئے کریں اس دفعہ نیچے کی طرف آتے ہوئے اپنے مساج میں چوتڑوں اور ریڑھ کے پٹھوں کو بھی شامل کرلیں۔

شکل 26



مساج تیسرا قدم

اختصار۔ مساج شدید کمر درد میں عارضی سکون مہیا کرسکتا ہے نیز ان پرانے درد کے مریضوں کو تکلیف پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے جن کا درد ریشوں یا پٹھوں کی گلٹیوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پہلے معاملے میں اینٹھے ہوئے پٹھوں کو پھیلانے اور نرم کرنے والی مومنٹ پر زور دیا جانا چاہیے۔ دوسرے معاملے میں گلٹیوں کو دور کرنے کے لئے متاثرہ جگہ پر مساج کی ضرورت ہوتی ہے۔ دونوں معاملات میں مساج کے ساتھ حرارت پہنچانا بھی سودمند ہوتا ہے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اکیسواں باب

کمر درد اور مالش

چیزوں کی خوشبو کے علاوہ چند ہی ایسی باتیں ہیں جو موڈ بناتی ہیں یا یادیں بیدار کرتی ہیں۔ جیسے کھانوں کی خوشبو آپ کی بھوک بڑھاتی ہے۔ کسی خاص کھانے یا ڈش کی خوشبو آپ کو ماضی کے حسین دنوں کی یاد دلاتی ہے۔ لکڑی کے جلنے کی بو سے آپ کے ماضی کا کوئی خوشگوار یا ناخوشگوار واقعہ پھر سے آپ کی آنکھوں کے سامنے آجاتا ہوگا۔

اس مخصوص قوت مشامہ کا تعلق ماضی کی قدیم رسوم سے اور واقعات سے رہتا ہے جیسے سپاہی اور کھلاڑی ساری عمر ان خوشبودار تیلوں کو یاد رکھتے ہیں جو وہ اپنے تھکے ہوئے اعضا اور سوجی ہوئی رگوں والی کمر پر مالش کے لئے استعمال کر چکے ہوتے ہیں۔ یہ اچھے وقتوں کی عادت بھی افادیت سے خالی نہیں کیونکہ تیل مالش روایتی طور پر جلد کی تمام معمولی قسم کی سوزش اور جلن کو دور کرتی ہے۔ اسے جب بدن پر استعمال کیا جاتا ہے تو یہ سوزش ختم کرنے کے لئے جلد کو سرخ کر دیتی ہے خون کی گردش بحال کرتی ہے اور رگوں کی حساسیت تیز کر کے اس کے قدرتی افعال کو بروئے کار لانے میں مدد دیتی ہے چنانچہ درد کا داخلی ذریعہ ختم ہو جاتا ہے۔ جب رومن سپاہیوں کو کمر

درد کا عارضہ لاحق ہو جاتا انہیں خاردار پتیوں والی چھڑیوں سے کمر پر ضربوں سے پیٹا جاتا۔ یہ ایک اذیت ناک علاج تھا جس میں گرم پانی کے غسل جیسے اثرات اور آکو پنکچر جیسی تکنیک شامل تھی۔ کچھ صدیوں بعد کمر درد کے مریضوں کا سرخ چیونٹیوں کے کاٹنے سے علاج کیا جاتا رہا ہے۔ اس میں مریض کی کمر کے متاثرہ حصے پر چیونٹیوں سے بھرا ہوا برتن الٹا کر رکھ دیا جاتا تھا۔ چیونٹیوں کے کاٹنے سے جسم سوج کر سرخ ہو جاتا۔ سرخی اور سوزش چیونٹیوں کے ڈنگ میں کیمیائی اثرات کا نتیجہ ہوتی ہے۔

چارلس ڈکنز پٹھوں کے تناؤ سے پیدا ہونے والے جوڑوں کے درد کا مستقل مریض تھا شاید اس کے اٹھنے بیٹھنے (پوسچر) کا انداز غلط تھا یا بے تحاشا کام کرنے سے پٹھوں پر پڑنے والے دباؤ کا نتیجہ تھا۔ چنانچہ اپنی تکلیف دور کرنے کے لئے وہ سوزش ختم کرنے والی ایک کریم سے فائدہ اٹھاتا جو ونٹر گرین آئیل سے بنی ہوتی ہے۔ آج کل کیمسٹوں کی دکانوں میں الماریاں اس طرح کی کریموں' تیلوں اور لوشنوں سے بھری ہوتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر قدیم ھربل نسخوں پر مبنی ہوتی ہیں جن سے جوڑوں کے درد میں کمی ہوتی ہے۔ کچھ تیل اور لوشن جدید سائنسی نسخوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان کے اجزا میں ایڈرنالین شامل ہوتی ہے جو خون کی نالیوں کو کھولتی ہے۔ لیبارٹری تجزیوں اور ٹیسٹوں سے ثابت ہوا ہے کہ یہ جدید نسخوں والی کریمیں لوشن اور تیل قدیم ھربل نسخوں سے کم مؤثر ہیں۔ ان کے استعمال سے جو چیز تھوڑا بہت فائدہ دیتی ہے وہ دراصل مالش کا مساج ہے نہ کہ اجزا۔

مؤثر علاج والی مالش کی دوا کو استعمال کرنے سے ایک مصنوعی اور عارضی بے آرامی اور جلد کی جلن ضرور پیدا ہونی چاہیے۔ بھرپور فائدہ اٹھانے کے لئے اسے جلد کو گرم کرنے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔ گالین نامی رومن فزیشن کا طریقہ کار یہ تھا کہ جنگجو جوانوں کو ایکسرسائز کے لئے تیار کرنے سے پہلے ان کے جسموں کو رگڑ سے سرخ کروا دیتا پھر تیل سے مالش کرنے کی اجازت دیتا۔ کمر درد کے لئے وہ مریض کی کمر پر سرخ فلالین جسم کے ساتھ ملا کر باندھ دیتا تھا۔ رومن ماہرین کو شائد اصل بات کا علم نہ ہو لیکن سرخ فلالین کے مؤثر ہونے کا سبب یہ تھا کہ اون کے ریشوں کو سرخ رنگ دینے کے لئے ایک ایسے پودے کی جڑوں سے حاصل کئے گئے جوہر کے محلول میں ڈبویا جاتا تھا جو سوزش ختم کرنے کی زبردست طاقت رکھتا تھا۔ آج کل چونکہ کپڑوں

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کو سنتھیٹک رنگوں سے رنگا جاتا ہے اس لئے فلالین چاہے سرخ ہو یا نیلی کمر درد کو کسی قسم کا فائدہ نہیں دیتی۔

کئی صدیاں پہلے لوگ الکحل کی مالش سے بھی کمر درد کا علاج کرتے تھے۔ جب انہیں تکلیف ہوتی وہ گرم پانی پی کر اپنے گردے صاف کرتے اور پھر الکحل سے کمر پر مالش کرتے تاکہ خون کی گردش تیز ہو جائے۔ اب ترتیب الٹ گئی ہے۔ یورپی لوگوں کو کمر درد ہوتا ہے تو وہ گرم پانی جسم پر گراتے ہیں اور الکحل (شراب) پیتے ہیں۔ لیکن یہ ماضی کے طریقہ کار سے بہت زیادہ مؤثر اور کارگر ہے۔ گرم پانی کے غسل سے جسم کو سکون ملتا ہے پٹھے نرم پڑتے ہیں خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے۔ گرم پانی پینے سے گردوں کی صفائی تو نہیں ہوتی تاہم ریاحی درد کو افاقہ ملتا ہے۔ الکحل کو جسم پر لگانے سے سوائے جلد کی صفائی کے اور کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

کئی برسوں سے متعدد مادے سوزش دور کرنے کے لئے استعمال ہو رہے ہیں جن میں **میتھائل سالیکیٹ** ہے جو ونٹر گرین (بتول) کے تیل سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن اب مصنوعی طریقے سے کیمیکل سینتھیسز سے بھی بنایا جا رہا ہے۔ مینتھول' پودینے کے ست کا ایک جزو ہے جو سوزش ختم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے اور جلد کو بے حس کرنے کی بھی معمولی سی صلاحیت اس میں موجود ہوتی ہے۔ یہ صلاحیت کیمفر اور لونگ کے تیل میں بھی ہے جسے عموماً" درد سے نجات پانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

فلفل (لال مرچ)' تارپین کا تیل' گوند اور رائی کا تیل سبھی سوزش ختم کرنے کے لئے بے دریغ استعمال کئے جاتے ہیں۔ بہت سے لوشن اور کریمیں انہی اجزاء پر مشتمل ہیں سلونزلینی منٹ جسے اتھلیٹوں کو استعمال کرایا جاتا ہے اس میں تارپین کا تیل' میتھائل سالسی لیٹ' کیمفر (کافور) اور سرخ مرچ کے اجزا ہوتے ہیں۔ ڈیپ ہیٹنگ اب فارمولا مینتھولیٹم کے اجزا مینتھول' میتھائل سالسی لیٹ' یوکلپٹس (گوند) آئیل اور تارپین کے تیل پر مشتمل ہوتے ہیں اسی طرح ایک اور مشہور بین گے لوشن جو جوڑوں کے درد' نقرس اور ریحی یا اعصابی درد کا ایک علاج ہے مینتھول اور سالسی لیٹ سے تیار کیا جاتا ہے۔

ان لوشنوں یا کریموں کا انتخاب کسی بھی طرح کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً" ان کی قیمت

کو سامنے رکھ کر یا ان کی بو (یا خوشبو) کے پیش نظر۔ اس کا انحصار آپ کی قوت برداشت یا سونگھنے کی حس پر ہے کہ آپ زیادہ خوشگوار احساس دینے والی چیز پسند کرتے ہیں یا کراہت آمیز بو کو بھی برداشت کرلیتے ہیں۔ بہرحال دو احتیاطی باتیں ضرور پیش نظر رکھیں اگر کوئی کریم وغیرہ زیادہ زہریلی اور جلن پیدا کرنے والی ہے تو اسے اندرونی حصوں پر یا حساس اور متاثرہ جلد پر کبھی نہ استعمال کریں۔

اختصار۔ پٹھوں کا معمولی نوعیت کا درد ختم کرنے کے لئے عام طور پر محفوظ اور مفید طریقہ لوشن تیل یا کریم کا لیپ (یا معمولی مالش) ہے بشرطیکہ آپ اس کی بو برداشت کرسکیں۔ شدید کمر درد یا شیاٹیکا میں اس کا استعمال کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔

بائیسواں باب

دافع درد ادویات

جب سے انسان کو جڑی بوٹیوں کی طبی افادیت کا علم ہوا ہے وہ اس جدوجہد میں مصروف ہے کہ ایسی مکمل دوا تیار کرسکے جو درد دور کرے اور کسی طرح کے ذیلی اثرات بھی نہ رکھتی ہو۔ شمالی امریکہ کے قدیم باشندے اپنے درد کا خاتمہ بید کے پودے کا ست پی کر کرتے تھے بید میں درد دور کرنے کے قدرتی اجزا وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس پودے کو سالکس کہا جاتا ہے چنانچہ اس سے حاصل کئے جانے والے مادے کو سالسی لیٹ کہا گیا۔ آج کل امریکی لوگ کمر درد یا سر درد دور کرنے کے لئے اسی مادے سے بنی ہوئی دوائی اسپرین استعمال کرتے ہیں۔ اس کا استعمال اتنا بے دریغ ہے کہ ایک اندازے کے مطابق محتاط امریکی ایک سال میں 16 ارب گولیاں کھا جاتے ہیں۔ بحر روم کے ساحلوں پر گرم ممالک میں لوگ ایک نشہ آور مادہ پوست کے بیجوں سے حاصل کرتے ہیں۔ ان بیجوں میں افیم کی بڑی مقدار ہوتی ہے ان کو چبا کر یا پائپ کے ذریعے تمباکو نوشی سے نشہ لیا جاتا ہے۔ اسی افیم سے درد دور کرنے والی ادویات کوڈین اور مارفین بنائی جاتی ہیں۔

آج کل ادویات کی دکانوں پر بے شمار ایسی ادویات دستیاب ہیں جو کمر درد اور شیاٹیکا کے درد کو کم کرتی ہیں۔ کون سی دوا منتخب کی جائے؟ کیونکہ سبھی میں درد دور کرنے کے اجزا موجود ہیں لیکن سبھی ناخوشگوار قسم کے ذیلی اثرات رکھتی ہیں۔ لیکن ان دوائیوں کے انتخاب سے پہلے ایک اور دلچسپ حقیقت بھی آپ کی نظر میں آ جائے تو بہتر ہے۔ بازار میں جعلی یا مصنوعی گولیاں (ٹیبلٹس) بھی ملتی ہیں جو محض چینی اور نشاستے کا مرکب ہوتی ہیں لیکن ان کے استعمال سے کمر درد کے 35 فی صد مریضوں کو آرام مل جاتا ہے ایک امریکی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ان خونی ڈرگز کے استعمال سے 35 سے زائد زہریلے اثرات سامنے آتے ہیں۔ ایک اور ڈاکٹر کی رپورٹ ہے کہ متعدد مریض ان نشہ آور ادویات کے عادی ہو گئے ہیں۔

مریض کا ردعمل کسی بھی دوائی کے استعمال کے بعد اس کے یقین اور توقع پر منحصر ہوتا ہے۔ تجربات ظاہر کرتے ہیں کہ نقلی گولیاں اگر سرخ زرد یا براؤن رنگ کی ہوں تو زیادہ مؤثر ہوتی ہیں۔ ان کا اثر اور بھی بڑھ جاتا ہے اگر ان کا ذائقہ ذرا تلخ اور سائز میں چھوٹی یا بڑی ہوں۔ مریض کا اعتماد کسی بھی علاج پر (چاہے وہ جعلی ہو) بہت بڑا عامل ہے۔ ایک اور انتہائی دلچسپ ٹیسٹ میں دیکھا گیا کہ جب جعلی گولیاں کسی ایسی نرس نے مریض کے حوالے کیں جو سرد مہری کا مظاہرہ کر رہی تھی تو ان کا اثر صرف 25 فی صد ہوا جبکہ ایسی ہی گولیاں کسی ڈاکٹر نے بڑے اعتماد اور پرجوش انداز میں مریض کو دیں تو ان کا اثر 70 فی صد تک ہوا۔ جب ہم درد میں مضطرب ہوتے ہیں تو معالج کا پراعتماد انداز میں علاج کا بیان بھی شفا بخش ہوتا ہے۔ عموماً ڈاکٹر حضرات کے تجربہ میں یہ بات آتی ہے کہ طویل عرصہ کا کمر درد عین اسی لمحے غائب ہو جاتا ہے جب مریض علاج کے لئے ہسپتال یا کلینک میں پہنچتا ہے۔ بعض بزدل قسم کے مریض اس وقت کیا محسوس کرتے ہوں گے جب انہیں زبردستی یہ تسلیم کرایا جاتا ہے کہ کئی مہینوں کی اذیت معجزانہ طور پر اس وقت ختم ہوگئی جب وہ ڈاکٹر سے پہلی بار مشورہ لینے آئے۔ پرانے مریضوں کے لئے بعض اوقات علاج کے لئے اپوائنٹمنٹ لینا ہی شفا بخش ہو جاتا ہے اور یہ یقین اور اعتماد کی طاقت کا کمال ہوتا ہے۔

درد دور کرنے والی ادویات استعمال کرنے کے بعد ردعمل پر شخصیت کے عوامل بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں درد کا آغاز معمولی انداز میں اس وقت ہوتا ہے جب وہ مضطرب، مایوس، یا تھکے ہوئے ہوں۔ دوسرے لوگوں میں تمام تر حساسیت کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ساتھ درد چھڑ جاتا ہے۔ اس امر کا مظاہرہ ہاورڈ یونیورسٹی کے نفسیات دانوں نے چند تجربات میں دیکھا۔ کچھ افراد کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر انہیں اپنے دائیں ہاتھ سے لکڑی کے مختلف بلاکوں کی چوڑائی کا اندازہ کرنے اور بائیں ہاتھ سے پیائش کرنے والے ایک گز پر اندازہ کی گئی چوڑائی کا نشان لگانے کو کہا گیا۔ کچھ لوگوں کا اندازہ انتہائی درست تھا جبکہ کچھ افراد نے نشان لگاتے ہوئے چوڑائی میں اضافہ کر دیا اور بقیہ افراد نے اصل سائز سے کم پر نشان لگایا۔ درست نشان لگانے والے ماہرین نفسیات کے تجزیہ کے مطابق چند لوگ جو بات کا ٹھیک اندازہ لگاتے ہیں جس میں درد بھی شامل ہے۔ اس کے برعکس اندازہ لگانے والے لوگ درد کی شدت کا اظہار کرتے ہیں۔ ان دونوں گروپوں کے افراد پر اسپرین اور الکحل کے اثرات بھی مختلف تھے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق ہم میں درد برداشت کرنے کی صلاحیت اس سے بہت زیادہ ہے جس قدر ماضی میں اس کا تصور تھا۔ ایسے لوگ جو اپنے آپ کو معمول کے مطابق رکھنا سیکھ لیتے ہیں درد کا مقابلہ کرسکتے ہیں جبکہ وہ لوگ جو تناؤ کا شکار ہو جاتے ہیں درد سے بھی مغلوب ہو جاتے ہیں۔ یہی معاملہ ان افراد کے ساتھ ہے جو اپنی توجہ درد پر مرکوز کرنے کی بجائے دوسری باتوں کی طرف منتقل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ تجربات ثابت کرتے ہیں کہ درد برداشت کرنے سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس سے ایک اور بات کی وضاحت بھی ہو جاتی ہے کہ کچھ افراد محض ایک دن کی بیماری سے کیوں "مشکل مریض" بن جاتے ہیں۔ دراصل وہ کمر درد یا شیاٹیکا جیسی معذور کر دینے والی بیماری کو شکست دینے کا تصور نہیں کرسکتے چنانچہ ایک ایک ٹیس انہیں خوفناک اذیت اور تباہی لگتی ہے۔

کچھ تجربات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ درد برداشت کرنے کی صلاحیت بار بار درد میں مبتلا ہونے سے بھی بڑھ جاتی ہے۔ ہم درد کے خلاف اسی طرح کی مزاحمت پیدا کرسکتے ہیں جس طرح کی خناق اور چیچک کے خلاف ویکسی نیشن لے کر پیدا کرلیتے ہیں۔ امریکہ کی پنسلوینیا یونیورسٹی میں ایک دلچسپ تجربہ کیا گیا جس میں کچھ طلبا کو سادہ درد برداشت کرنے کے ٹیسٹ سے گذارا گیا۔ طلبا سے کہا گیا کہ وہ ٹھنڈے برفیلے پانی میں جتنی دیر ممکن ہے اپنے ہاتھ ڈالے رکھیں۔ طلبا کو پانچ گروپوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ پہلے گروپ کو پانی میں سے ہاتھ نکالنے کے بعد کوئی علاج (جو بھی ہوسکتا تھا) نہیں دیا

گیا اور اسے کنٹرول گروپ کا نام دیا گیا۔ دوسرے گروپ کو درد کا نفسیاتی نظام بتایا گیا اور اس اضطراب پر قابو پانے کا طریقہ بتایا گیا جو درد سے وابستہ ہے۔ تیسرے گروپ کو درد دور کرنے والی مخصوص تکنیک سکھائی گئیں جن میں پرسکون ہونے کا طریقہ شامل تھا۔ چوتھے گروپ کو بتایا گیا کہ پریکٹس انہیں درد کا عادی بنا دے گی۔ انہیں اپنی قوت برداشت بڑھانے کے لئے بار بار ٹھنڈے پانی میں ہاتھ رکھنے کا مشورہ دیا گیا۔ پانچویں کو دونوں طریقے سکھائے گئے یعنی ٹھنڈے پانی میں بار بار ہاتھ ڈالنے کی پریکٹس اور درد دور کرنے کی تکنیک۔ طلبا کو جب دوبارہ ٹھنڈے پانی میں ہاتھ ڈالنے کے ٹیسٹ سے گذارا گیا تو پتہ چلا کہ آخری گروپ نے باقی گروپوں سے زیادہ دیر تک ہاتھ پانی میں رکھے اور سب سے کم تکلیف کا اظہار کیا۔ تیسرے اور چوتھے گروپ نے کم بہتری دکھائی جس سے ثابت ہوا کہ ہم درد برداشت کرنے کے لئے خود کو تربیت دے سکتے ہیں۔

قدرت نے جسم میں درد کا مقابلہ کرنے کا ایک اپنا طریقہ کار رکھا ہے۔ جو ہمیں بحران کے وقت سہارا دیتا ہے۔ تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ ہمارا جسم ایک قدرتی افیونی مادہ تیار کرنے کے قابل ہوتا ہے جسے "اینڈروفن" کہتے ہیں اس کا اثر بھی دماغ کے درد کے مرکز پر ویسا ہی سکون بخش ہوتا ہے جیسا مارفین کا۔ اپنی قوت ارادی سے جسم کے نیورو ہارمونز کی کارکردگی میں اضافے کے لئے باب نمبر22 میں تفصیلی تذکرہ موجود ہے۔ ٹیسٹ ثابت کرتے ہیں کہ نقلی دوائیوں کا اثر "اینڈروفن" کے بننے سے منسلک ہے اور غالباً" درد کے معاملے میں "ہپناٹک ترغیب" درد دور کرتی ہے۔ میدان جنگ میں لڑائی کے عروج میں جب جنگجو وحشی بن چکے ہوتے ہیں یا باکسنگ رنگ میں جب باکسر زخمی ہو جاتے ہیں انہیں درد کا احساس بہت کم ہوتا ہے کیونکہ ان کے جسم میں اینڈورفن کی مقدار بہت زیادہ ہوچکی ہوتی ہے۔ بعض اوقات وہ جنونی کیفیت میں ہوتے ہیں کیونکہ وہ کیمیائی طور پر بہت "اونچے" ہوچکے ہوتے ہیں۔ واٹر لو کی جنگ میں لارڈ ریگلن اپنا بازو کٹ جانے کے بعد بھی اتنے زندہ دل اور باہوش تھے کہ درد زائل کرنے والی کوئی دوائی لئے بغیر اپنے حواس میں رہے۔ انہوں نے جنگ ختم ہونے کے بعد اپنے طبی معاونین سے کہا کہ میرا کٹا ہوا بازو لاؤ اس کے ہاتھ میں وہ انگوٹھی ہے جو میری بیوی نے مجھے دی تھی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بلاشبہ ہم درد برداشت کرنے کے لئے اپنی قدرتی اہلیت میں اضافہ کرسکتے ہیں۔ لیکن عموماً ہمیں درد پر قابو پانے کے لئے مصنوعی سہارا لینا پڑتا ہے۔ ادویات سے ہم اپنے درد میں کمی لا سکتے ہیں۔ جلن میں سکون پاتے ہیں۔ نیند حاصل کرتے ہیں اور تکلیف دہ پٹھوں کی اینٹھن ختم کرتے ہیں۔ کمر درد میں ادویات سے علاج کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ایسا کیا جائے۔ گھروں میں استعمال کے لئے دو دوائیوں کو بہتر سمجھا جاتا ہے دونوں طاقتور علاج ہیں ان کے ذیلی اور ضمنی اثرات کا اب سب کو علم ہے۔ پہلی دوا اسپرین ہے جسے دافع درد کے طور پر ساری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسری دوا الکحل ہے جس میں درد ختم کرنے کے اجزا ہوتے ہیں۔ اسے مغرب کے لوگ پٹھوں کو نرم کرنے اور پرسکون کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اسپرین اس وقت لینی چاہیے جب درد بہت شدید ہو۔ بالغوں کے لئے اس کی خوراک 5 گرین کی دو گولیاں ہر 4 گھنٹے کے بعد مناسب ہوتی ہیں۔ یہ دوائی اپنا اثر نصف گھنٹے میں شروع کر دیتی ہے اور اس کا اثر دو سے تین گھنٹے تک رہتا ہے چونکہ اس میں معدے میں تیزابیت پیدا کرنے والے اجزاء انتہائی موثر اور زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس لئے اسے السر کے مریضوں کو قطعاً استعمال نہیں کرنا چاہیے اور اسے کھانا کھانے کے ساتھ یا فوری بعد استعمال کرنا بہتر ہے۔ احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود اسپرین استعمال کرنے والے لوگوں کی دو تہائی تعداد جو روزانہ تین سے چار گولیاں کھاتے ہیں انہیں معدے کی نالی میں خون رسنے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر یہ بیماری سنگین نوعیت اختیار کرلے تو پاخانہ کالے رنگ کا ہو جاتا ہے جس کا مطلب ہوتا ہے کہ رسنے والے خون کی وجہ سے لوہے کا عنصر زائل ہو رہا ہے۔ اہل مغرب کی نظر میں الکحل متعدد فائدے دینے والی دوائی ہے جس سے اضطراب ختم ہوتا ہے، درد میں کمی ہوتی ہے اور پٹھے نرم ہو کر معمول کی کیفیت میں آ جاتے ہیں لیکن اس کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے اس کی عام سی مثال یہ ہے کہ زیادہ پئے ہوئے لوگ اپنے جوتوں کے تسمے کھولتے ہوئے یا گھر کی چابی قالین کے نیچے خفیہ جگہ سے اٹھاتے ہوئے گر پڑتے ہیں۔ چونکہ زیادہ مقدار میں اور روزانہ پینے سے ان کے پٹھے معمول سے زیادہ ڈھیلے اور نرم ہو جاتے ہیں کہ اس کے نشے کا عادی فرد فالج زدہ نظر آتا ہے تاہم اس کی تھوڑی مقدار استعمال کرنے سے شدید کمر درد اور شیاٹیکا کے مریضوں کے پٹھے کھنچاؤ

اور اینٹھن سے نکل آتے ہیں۔ یہ علاج انتہائی ناگزیر صورت حال میں بستر پر جانے سے پہلے کرنا چاہیے۔ اس طرح پینے والے کو ایک پرسکون نیند ملتی ہے ورنہ عام حالات میں یہ آپ کی کارکردگی کو متاثر کرتی ہے جیسے لیری ایلڈر کے ساتھ ہوا تھا اسے میوزک کے ایک شو میں اپنے فن کا مظاہرہ کرنا تھا لیکن عین اس وقت جب شو شروع ہونے والا تھا اسے کمر کی اینٹھن اور درد لاحق ہو گئے وہ اتنا بے بس ہوگیا کہ اس نے اپنے منتظم سے کہا کہ وہ مارتھ آرگن کا آئیٹم شو سے ختم کر دے کیونکہ وہ درد کی وجہ سے اپنے فن کا مظاہرہ نہیں کرسکے گا۔ منتظم نے اسے شو سے ڈراپ کرنے کی بجائے مشورہ دیا کہ وسکی پی لے جو اس کے درد پر قابو پا لے گی اور وہ میوزک شو میں حصہ لے سکے گا۔ چنانچہ لیری ایلڈر نے یہی کیا اور سٹیج پر پہنچ گیا۔ لیکن وہسکی نے اس کے اعصاب اور ذہن کو اتنا سست کر دیا کہ وہ اپنے فن کا مظاہرہ درست انداز میں نہ کر سکا۔ یہ الگ بات ہے کہ وہ کچھ نئے آئیٹم پیش کر رہا تھا چنانچہ کھچا کھچ بھرے ہال میں کوئی نہ سمجھ سکا کہ ایلڈر مارتھ آرگن غلط بجا رہا ہے۔

اختصار: درد بذات خود کچھ نہیں ہوتا بلکہ کسی جسمانی خرابی کی علامت ہوتا ہے۔ اگر یہ درد پٹھوں کے کھنچاؤ، ٹینشن وغیرہ سے ہے تو اس کا محفوظ ترین علاج اسپرین اور الکحل ہے لیکن چونکہ ان کے ضمنی بداثرات بھی ہیں اس لئے انہیں احتیاط اور مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تئیسواں باب

کمر درد اور آکوپنکچر

آکوپنکچر مشرق میں چار ہزار سال سے ایک مقبول طریقہ علاج ہے۔ ایک روایت کے مطابق یہ علاج حادثاتی طور پر سامنے آیا جب ایک لڑائی کے بعد سپاہیوں نے بتایا کہ جب ان کے گوشت میں (جسم میں) تیر آ کر لگتے تھے تو ان کو لاحق بہت پرانے درد بھی بعض اوقات غائب ہو جاتے تھے۔ کچھ اور روایتوں کے مطابق اس علاج کا تعارف بالکل مختلف انداز میں ہوا جب ایک کارکن نے سر میں شدید درد میں تڑپتے ہوئے ایک پتھر اٹھا کر اپنے پاؤں پہ دے مارا۔ اس کے پاؤں کا پنجہ درد سے لبریز ہوگیا لیکن اس نے محسوس کیا کہ سر درد بالکل غائب ہوگیا ہے۔ اس روایت میں صداقت نظر آتی ہے کیونکہ آج بھی آکوپنکچر کے ماہر سر درد کے لئے پاؤں پر پنجے کے قریب ایک مقام کو توجہ کا مرکز بناتے ہیں علاوہ ازیں قدیم دور کے آکوپنکچرسٹ آج کل کی طرح دھات کی سوئیاں استعمال کرنے کی بجائے نوکدار پتھر استعمال کیا کرتے تھے۔

اس فن علاج کی اصل بنیاد کچھ بھی رہی ہو یہ بہت جلد اہل مشرق کے لئے شفا بخش بن گیا اور آج تک ہے۔ چین میں رجسٹرڈ آکوپنکچرسٹ کی تعداد دس لاکھ اور جاپان میں پچاس ہزار ہے۔ حال ہی میں مغرب نے بھی اس قدیم طریقہ علاج میں اپنی دلچسپی

بڑھا دی ہے۔ دنیا بھر کے ڈاکٹروں نے ایسی رپورٹیں شائع کی ہیں جن میں درد کے مریضوں کو آکوپنکچر سے صحت یابی ہوئی ہے۔ روسی سائنسدانوں نے احتلام اور جنسی کمزوری کے علاوہ بے حسی کا علاج الیکٹرو آکوپنکچر سے کیا ہے۔ ان سے زیادہ قابل ذکر ان میڈیکل کی ٹیموں کے افراد ہیں جنہوں نے چین کا دورہ کیا اور بچوں میں بہرے پن کا شافی علاج دیکھا۔ لیکن جو بات کم سامنے آئی یا شائع ہوئی وہ اتفاق سے کمر درد اور شیاٹیکا ہے اس کو زیادہ پبلسٹی نہیں دی گئی حالانکہ 1972ء میں ایک آکوپنکچر کے کلینک میں آنے والے 200 افراد کے انٹرویو لیے گئے جن میں سے زیادہ تر کمر درد شیاٹیکا اور جوڑوں کے درد میں مبتلا تھے جن کو ڈاکٹر درد دور کرنے والی ادویات دیتے رہے تھے لیکن افاقہ بہت معمولی تھا چنانچہ وہ آکوپنکچر کے ماہر کے پاس آ رہے تھے۔ انہوں نے بتایا کہ آکوپنکچر کی سوئیاں ان کے لئے بہت کم یا بعض اوقات بالکل بھی تکلیف کا سبب نہیں بنتی لیکن انہیں اس علاج سے مسلسل افاقہ ہو رہا ہے ان دو سو مریضوں میں سے 70 فی صد کو اپنی بیماریوں سے بالکل نجات مل گئی۔ اس تجزیے کے نو سال بعد لندن کے سینٹ بارتھولومیو ہاسپٹل کی ایک ٹیم نے پروفیسر مائیکل بینڈر کی رہنمائی میں زیادہ محتاط انداز میں آکوپنکچر کے ذریعے علاج کرانے والے مریضوں کا سروے کیا۔ اس سروے میں بھی کمر درد کے پرانے مریض 70 سے 75 فی صد تک صحت یاب ہوئے تھے۔

ماضی میں ڈاکٹر اس طریقہ علاج کی اہلیت اور فعالیت کا یقین کرنے کو تیار نہیں ہوئے تھے کیونکہ ان کے روایتی تصورات کے مطابق علم الاعضا اور انسانی جسم کی کارکردگی آکوپنکچر کے تصورات سے مختلف تھے۔ وہ یہ بات ماننے کو تیار نہیں ہوتے تھے کہ بیماریوں کی تشخیص بازو میں نبض چلنے کے بارہ مقامات سے یا آکوپنکچر کی تھیوری کے مطابق جسم میں دو متضاد قوتوں "ین اور یانگ" کے غیر متوازن ہونے سے ممکن ہے۔ اسی طرح وہ آکوپنکچر کے ماہرین کے بقول جسم میں ایک ہزار مقامات میں "چی" کی گردش کی کوئی اہمیت کو تسلیم کرنے پر تیار نہیں ہوتے تھے لیکن بالاخر انہیں ماننا پڑا کہ آکوپنکچر میں درد دور کرنے کی صلاحیت موجود ہے اور یہ اکثر اوقات ممکن کر دکھاتی ہے۔

حالیہ تحقیقی کام میں آکوپنکچر کی صلاحیت کے دو جواز سامنے آئے ہیں چنانچہ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جریدے میں لکھا گیا ہے کہ "اب اس بات کے شواہد موجود

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اور اتنے معقول ہیں کہ صدیوں پرانے اس چینی طریقے کو امریکہ کے معیار کے مطابق جدید بنایا جائے جس کی بنیاد مکمل طور پر سائنسی ہو"۔ جیسا کہ تجربات سے ثابت ہوچکا ہے کہ انسانی دماغ درد دور کرنے والا مادہ اینڈروفن بنانے کے قابل ہے یہ بات کھل کر سمجھ میں آئی ہے کہ آکوپنکچر دماغ کے اس فعل کو متحرک کرنے میں کامیاب کردار ادا کرتا ہے۔ چاہے یہ دھات کی سوئیاں چبھو کر کیا جائے یا ہاتھوں کی انگلیوں کے دباؤ سے بہرحال یہ عمل درد کے مرکز کو ڈرامائی طور پر تحلیل کرنے کی صلاحیت سے مالا مال ہے۔

درد کے نظام کی تحقیق کے دوران آکوپنکچر کے مؤثر ہونے کی ایک اور وضاحت بھی ملی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر آج کل درد کی گیٹ کنٹرول تھیوری کے پرزور حامی نظر آتے ہیں۔ اس تھیوری کے مطابق ریڑھ کی ہڈی کے عصبانے میں متعدد خلیے ایسے ہوتے ہیں جو دماغ کو سفر کرنے والے درد کے اثرات پر تبدیلی لا سکتے ہیں۔ ان تبدیلیوں میں درد کے اثرات کو بالکل ختم کرنا یا اسے بہت زیادہ کر دینا شامل ہے۔ اس تھیوری کے مطابق جلد پر سوئیاں چبھونے کا اثر اس طرح مرتب ہوتا ہے کہ اعصاب کی تحریکات (یا مہوں) کا ایک بیراج بن جاتا ہے جس میں درد کی لہروں کو روک دیا جاتا ہے اور آگے دماغ کی طرف ان کا بہاؤ رک جاتا ہے بالکل اسی طرح جیسے ریڈیو کی نشریات کو جام کر دیا جاتا ہے۔ ممکن ہے درد ختم کرنے کے یہ دونوں نظام کام کرتے ہیں جب آکوپنکچر کی سوئیاں مخصوص مقامات پر چبھوئی جاتی ہیں یا انگلیوں سے دباؤ ڈالا جاتا ہے یا جڑی بوٹیوں کا پاؤڈر ننھی منی گولیوں کی صورت میں جلد پر جلایا جاتا ہے۔ تینوں میں سے کوئی بھی طریقہ کار ہو تکنیک عمومی ہوتی ہے مخصوص نہیں۔ کمر درد کے معاملے میں اس چیز کی کوئی ضرورت نہیں کہ آکوپنکچر کے مخصوص مقامات ڈھونڈے جائیں یا اس علاج میں آپ کو کمال حاصل ہو۔ جسم کے تمام حصوں کی جلد اتنی ہی مؤثر ہوتی ہے جتنی کسی بھی حصے کی۔ اس کو چین اور سویڈن میں ثابت کیا جاچکا ہے کہ درد کا مرکزی نکتہ کسی خاص علاقے میں واقع ہوتا ہے بلکہ یہ پورے جسم میں ایک جیسی کیفیت ہے۔ اسی بات کو کاروباری انداز میں آکوپنکچرسٹ سادہ لوح عوام سے مال بٹورنے کا ذریعہ بناتے ہیں اس کی ایک مثال یوں ہے کہ کوئی آکوپنکچرسٹ آپ کے کان میں دس منٹ تک سوئی چبھونے کا معاوضہ 20 پونڈ وصول کرتا ہے حالانکہ اس میں اصل صورت حال ایسی ہوتی ہے۔

کان میں سوئی چبھونے کا معاوضہ = 0.50 پنس
اس بات کے علم کا معاوضہ کہ = 19.50 پونڈ
سوئی کہاں چبھوئی جائے۔
کل معاوضہ = 20.00 پونڈ

تمام میسر شہادتیں بتاتی ہیں کہ کان پہ کوئی سا مقام اتنا ہی مؤثر ہوسکتا ہے جتنا پورے کان کا علاقہ۔

اگر درد دور کرنے کے لئے ادویات استعمال کی جائیں تو یہ دن میں چار مرتبہ لینا پڑتی ہیں۔ یہی لائحہ عمل آکوپنکچر کے ذریعے درد کے خاتمہ کے لئے اختیار کرنا پڑتا ہے اس کو بڑی آسانی سے آپ گھر میں کرسکتے ہیں۔ آپ کو کرنا صرف یہ ہے کہ جسم کے کسی بھی حصہ پر وقفے وقفے سے دباؤ ڈالنا ہے۔ ایک مناسب ترین جگہ انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان کا گوشت ہے' اسے آکوپنکچر والے "ہوکو" کہتے ہیں۔ جسم پر دوسری جگہ جہاں آسانی سے ہاتھ کام کرسکتا ہے وہ کان کی "لو" ہے۔ ایک اور روایتی قسم کا آکوپنکچر کا مقام ایڑھی کے پیچھے ٹخنے سے تھوڑا سا اوپر واقع ہے۔ ان مذکورہ مقامات کو بار بار دبانا' ایک سیکنڈ میں دو دفعہ' آپ کو درد میں افاقہ دے گا۔ ایک متبادل یہ ہے کہ آپ اپنا نچلا ہونٹ دانتوں میں لے کر دبائیں اس سے درد جام ہو جاتا ہے یہ طریقہ ایک طویل عرصہ سے مغرب اور مشرق میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اختصار۔ اگرچہ علاج کے طور پر نہیں تاہم آکوپنکچر شدید کمردرد اور شیاٹیکا میں سکون بخش ہے۔ آکوپنکچر کی سادہ تکنیک خود اپنے لئے مفید ہے کیونکہ یہ بھی اتنی ہی مؤثر ہے جس قدر کسی ماہر آکوپنکچر کی سوئیاں چبھونے کی تکنیک ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

چوبیسواں باب

ٹھنڈے پانی سے غسل

ایک ڈاکٹر کے لئے میڈیکل ہسٹری کا مطالعہ اس کی ٹریننگ کا لازمی حصہ ہونا چاہیے ابتدائی فزیشنوں کی تحریروں کا ایک سرسری جائزہ بھی سالومن کے اس مقولے کی تصدیق کے لئے کافی ہے کہ "سورج کے نیچے کوئی بھی بات نئی نہیں" اور یہ بات شدید کمر درد اور شیاٹیکا کے درد سے نجات کے لئے ٹھنڈے پانی کی ٹکور اور ٹھنڈے سپرے کی حد تک بھی بالکل درست ہے کیونکہ یہ طریقہ علاج جس قدر آج مقبول ہے صدیوں پہلے بھی تھا۔

یونانی اپنی صحت کے مراکز پہاڑی مقامات پر بناتے تھے تاکہ ان کے مریض پہاڑی علاقوں کے ٹھنڈے اور ہلکے پانی سے نہا سکیں۔ روم میں شہنشاہ آگسٹس کی جان "برفیلے دباؤ" سے بچائی گئی یہ علاج آج بھی اتنا ہی مؤثر ہے۔ قرون اولیٰ میں عیسائی زائرین شفا کی تلاش میں ھالی ویل اور ویل سنگھم کے برفیلے پانی والے کنوؤں میں نہاتے تھے۔ سینٹ انا کے کنوئیں کے یخ پانی میں نہانے والے معمر لوگوں کو جوڑوں کے درد سے نجات مل جاتی تھی۔

اٹھارہویں صدی کے آغاز کے ساتھ ہی ٹھنڈے پانی سے غسل کا علاج جادوئی

داستانوں کے زمرے سے نکل کر مستند میڈیکل ٹریٹمنٹ (طبی علاج) میں داخل ہوگیا خاص طور پر جوڑوں کے درد اور ریاحی درد کے لئے اکسیر مانا گیا۔ سٹیفورڈشائر فارم کے کارکنوں کو اگر ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف ہو جاتی تو انہیں ولوبرج کے کنوئیں سے لائے گئے ٹھنڈے پانی کو کمر پر ڈالنے کا مشورہ دیا جاتا۔ لچفیلڈ میں معروف فزیشن سر جان فلوئر اس معاملے میں ایک قدم آگے بڑھ گئے انہوں نے اپنے کلینک میں دو الگ الگ لیکن ایک دوسرے سے ملحقہ غسل خانے بنوائے جن میں کمر درد اور جوڑوں کے درد کے مریض نہاتے تھے۔ ایک غسل خانہ تھوڑی سی اونچائی پر تھا جسے خواتین استعمال کرتیں اس کا پانی نیچے والے غسل خانے میں آتا جس میں مرد نہاتے۔ ان غسل خانوں میں شہر سے ایک میل دور جاری چشمہ سے پانی لایا جاتا جسے بہت زیادہ ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے ڈاکٹر سر جان فلوئر نے منتخب کیا تھا۔

عیسائی مبلغ جان وزلے بھی ٹھنڈے پانی کے غسل سے شفا کا بہت بڑا حامی تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ ہائیڈروفوبیا سے لے کر گرنے کے خوف تک ہر بیماری کا علاج اس میں موجود ہے۔ گھوڑے پر ایک سفر کے دوران اس کی ملاقات لیکسٹر کی ایک خاتون مسز بیٹس سے ہوئی جو شدید قسم کے شیاٹیکا کے درد میں مبتلا تھی۔ مبلغ کی نصیحت کے مطابق چار ہفتوں تک ٹھنڈے پانی سے غسل نے اسے اذیت ناک درد سے آزاد کر دیا۔

بعد میں آنے والی صدی میں ٹھنڈے پانی سے غسل نے ایک مکمل ادارے کی صورت اختیار کرلی جن میں پورے یورپ میں بخار کا علاج کیا جاتا۔ ایک غیر محتاط اندازے کے مطابق 1842ء میں صرف جرمنی میں پچاس سے زائد ہائیڈروتھراپی سینٹر (پانی سے علاج کے مراکز) قائم تھے۔ گرافنبرگ میں ایک اونچے پہاڑی مقام پر قائم ایسے ہی ایک مرکز میں یورپ کے مشہور اور امیر کبیر افراد جاتے تھے۔ اس مرکز میں چشموں کے ٹھنڈے پانی سے مریضوں کو نہانے' ڈبکیاں لگانے' پھوار کے نیچے لیٹنے' اسفنج اور ٹھنڈی پٹیوں سے استفادہ کرنے کی تمام سہولتیں میسر تھیں۔ ایک برطانوی ڈاکٹر کا دعویٰ تھا کہ اس نے گرافنبرگ ھاؤس میں قیام کے دوران ٹھنڈے پانی سے 500 غسل کئے' 400 گھنٹے گیلی چادروں میں رہا اور 3500 گلاس پانی پیا۔ وہ ڈاکٹر اس طریقہ علاج سے اتنا متاثر ہوا کہ اس نے واپس آتے ہی انگلینڈ کا معروف کراؤن ہوٹل مالورن

کا ایک حصہ کرایہ پر لے لیا اور اسے پانی سے علاج کا مرکز بنا دیا۔ اس مرکز کے قیام سے مالورن پانی سے علاج کے مراکز کا گڑھ بن گیا۔ جہاں دور دراز سے لوگ کمر درد' شیاٹیکا اور جوڑوں کے درد سے نجات کے لئے آنے لگے۔ اسی دوران باویریا میں ایک پادری فادر نیپ اپنے پیروکاروں پر پانی سے علاج کا طریقہ آزما رہا تھا۔ اسے اتنی کامیابی ہوئی کہ اس کا چھوٹا سا قصبہ بہت جلد پورے یورپ سے صحت کے متلاشی سینکڑوں افراد سے بھر گیا اس سے ایک سرکاری عہدیدار نے رجوع کیا جو تین ماہ سے شدید درد میں گرفتار تھا۔ درد بائیں ٹانگ میں کولھے سے شروع ہو کر پاؤں تک چلتا تھا۔ اس وقت کے تمام مرجہ علاجوں کو آزمانے کے باوجود اسے آرام نہ ملا چنانچہ وہ پانی سے علاج کے لئے فادر نیپ کے پاس آیا۔ فادر نے اسے مشورہ دیا کہ وہ گرم پانی کے غسل اور بھاپ کے سیک کو چھوڑ کر دن میں دو دفعہ ٹھنڈے پانی سے نہانا شروع کر دے۔ پہلے دن کے علاج سے وہ اس قابل ہو گیا کہ رات کو چار گھنٹے تک سویا اور تین ماہ میں یہ اس کی طویل ترین نیند تھی۔ چار ہفتوں کے علاج کے بعد شدید درد محض معمولی ٹیس بن کر رہ گیا۔

یہ مثالیں اگرچہ انسانی سریع الاعتقادی اور ایمان کی ہیں جو عقل اور ٹھوس وجوہات پر بالادستی رکھتی ہیں لیکن صدیوں تک چلنے والے ان عوامی علاجوں کو یکسر مسترد نہیں کیا جا سکتا ممکن ہے اس کی بنیاد طبیعاتی اصولوں پر قائم ہو۔ کیا ٹھنڈے پانی سے علاج سچ ہو سکتا ہے؟ کیا ٹھنڈک کا استعمال کمر درد اور شیاٹیکا کے درد کو کافور کر سکتا ہے؟ اگر ایسا ہے تو یہ کیسے ممکن ہوتا ہے؟۔

مائیں ہمیشہ بخار میں مبتلا بچوں کی پیشانی پر ٹھنڈے ہاتھ رکھتی ہیں۔ فٹ بال سکھانے والے اپنے کھلاڑیوں کے سوجے ہوئے پاؤں اور بازوؤں کے درد کو جس جادو سے غائب کرتے ہیں وہ ٹھنڈے اسفنج ہوتے ہیں۔ درد دور کرنے والی یہ سادہ سی مثالیں ہیں۔ میڈیکل سائنس نے اس شعبہ میں سنجیدگی سے 1902ء سے دلچسپی لینا شروع کی۔ جب یہ انکشاف ہوا کہ ایتھل کلورائیڈ سپرے سے پیدا ہونے والی ٹھنڈک شدید قسم کے کان درد کو ختم کر دیتی ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں نے دیکھا کہ اس سے حیض کے درد' درد گردہ اور شدید قسم کے دل کے دورہ میں استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ ایتھل کلورائیڈ سپرے خاص طور پر شدید کمر درد میں شفا بخش پایا گیا۔ لیڈز کے کنسلٹنٹ سرجن موریس ایلیس کی نظروں میں یہ انتہائی مؤثر ذریعہ تھا۔ ایمرجنسی وارڈ میں اس کے پاس شدید درد میں گرفتار اور پٹھوں کی اینٹھن سے پہلو کے بل جھکے ہوئے مریض لائے جاتے۔ ان کی کمر پر 20 سے 30 سیکنڈ کا ٹھنڈا سپرے ڈرامائی طور پر ایسے مریضوں کو بحال کر دیتا۔ جیسا کہ اس نے 1961ء میں لکھا کہ اگلے چند منٹوں میں کولھے کی ہڈی کا خم اپنی جگہ پر آتا ہوا نظر آتا اور پٹھوں کی اینٹھن ختم ہو جاتی۔ جب مریض اپنی کمر کے بل سیدھا لیٹتا تو وہ تسلیم کرتا کہ درد کی شدت ختم ہو چکی ہے۔ ڈاکٹر موریس کے ساتھیوں نے بھی اس معجزانہ علاج کا استعمال کیا لیکن وہ ایتھل کلورائیڈ کے منفی اثرات سے نہ بچ سکے۔ یہ اڑ جانے والا محلول ہے یہ زہریلا اور آتش گیر ہے۔ اور ہوا میں ایک خاص تناسب میں دھماکہ خیز بھی ہے۔ یہ بے ہوش کرنے کے کام بھی آتا ہے۔ اس کی گیس چونکہ ہوا سے بھاری ہوتی ہے اس لئے سپرے کے دوران مریض کے سانس میں اتر جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس سے مریض بے ہوش ہو کر زیادہ خطرناک صورت حال کا اسیر ہو سکتا ہے۔ ان منفی اثرات سے بچنے کے لئے صدر کینیڈی کے دور میں وہائٹ ہاؤس کی میڈیسن کنسلٹنٹ ڈاکٹر جینٹ ٹریول نے متعدد دوسرے محلول جن کا نکتہ ابال کم تھا اپنے تجربے میں شامل کئے۔ یہ محلول بھی بخارات بنتے وقت جلد کو ٹھنڈا کرنے کی صلاحیت رکھتے تھے چنانچہ بہت سے تجربوں اور غلطیوں کے بعد فلاڈیلفیا کی ایک فرم نے فلورو میتھین کا ایک مکسچر استعمال کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے یہ مکسچر لوہے کے پریشرائزڈ ڈبوں میں پیک کیا جیسا کہ عموماً" کیڑے مارنے والی ادویات اور بالوں کا اسپرے ہوتا ہے۔ یہ ٹھنڈا کرنے والے سپرے اب دوائیوں کی دکانوں سے دستیاب ہیں۔

جلد کو ٹھنڈا کرنے کا ایک متبادل کولڈ پیک بھی ہے۔ آج کل یہ سیل بند پلاسٹک کے تھیلوں میں ہائیڈریٹڈ سلیکیٹ جیلز پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان پیک کے دو بڑے فائدے ہیں۔ یہ آسانی سے کمر کی ساخت کے مطابق ڈھل جاتے ہیں اور پھر ان کی ٹھنڈک کم ہونے پر انہیں فریج کے فریزر میں رکھا جا سکتا ہے اور دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ منجمد مٹروں کے پیک کو بھی اسی طرح استعمال کر کے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ یہ بہت عمدہ اور سستے کولڈ پیک ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ایک دفعہ استعمال کرنے کے بعد آپ انہیں پکا کر کھا بھی سکتے ہیں بشرطیکہ وہ فریج سے بیک وقت بہت دیر سے باہر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

نہ آئے ہوئے ہوں۔

جب کولڈ پیک اور اسپرے کا استعمال پہلی مرتبہ کیا گیا تو درد میں افاقے کا مطلب یہ لیا گیا کہ ان سے جگہ سن یا بے حس ہو جاتی ہے اور یوں درد کے اثرات آگے چلنے سے رک جاتے ہیں۔ یہ تصور بہت جلد دم توڑ گیا جب یہ بات ثابت ہوگئی کہ ان کے استعمال سے جلد بے حس نہیں ہوتی۔ تجربوں سے ثابت ہوا ہے کہ اگر ٹھنڈک زیادہ لی جائے تاکہ جلد واقعی بے حس ہو جائے تو درد میں کمی کی بجائے شدت آ جاتی ہے۔ ٹھنڈک کا علاج اس لئے مئوثر ہے کہ یہ حدت' جلن اور سوزش کو ختم کرتی ہے۔ یہ اعصابی تحریکات کا ایک مضبوط بیراج بناتی ہے جس میں آکر درد کی لہریں رک جاتی ہیں اور آگے دماغ تک نہیں پہنچ پاتیں۔ چنانچہ یہ درد۔ تناؤ۔ درد کے چکر کو ختم کرکے پٹھوں کی اینٹھن ختم کر دیتی ہے جو درد کے حملوں کا سبب ہے۔

ریفریجرنٹ تھراپی (یخ بستگی کا علاج) شروع کرنے سے درج ذیل نکات کو نظر میں رکھنا سودمند رہے گا۔

*کمر کو اس حد تک ٹھنڈا کیا جائے کہ اعصابی تحریکات کا ممکنہ حد تک بہاؤ رک جائے اور اصل درد کی شدت میں اضافہ نہ ہو۔

*جلد کو اتنی زیادہ یا دیر تک ٹھنڈک بھی نہ پہنچائی جائے کہ جسم کا متاثرہ حصہ بے حس ہو جائے اس طرح علاج بے اثر ہو جائے گا اور نرم و نازک ریشوں کو نقصان پہنچے گا۔

*آدھے منٹ سے ایک منٹ تک تھوڑے سے دباؤ کے ساتھ ٹھنڈک پہنچانا مسلسل ٹھنڈک دینے سے زیادہ مئوثر ہوتا ہے۔ وقفوں سے افادیت بڑھتی ہے۔

*ٹھنڈک سے علاج کرنے کے لئے مریض کی کمر ننگی کیجئے اور اسے منہ کے بل لٹا دیجئے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے اس کے پیٹ کے نیچے ایک دو تکیے رکھ دیں تاکہ کمر میں خالی جگہ بھر جائے۔ اس پوزیشن سے ریڑھ کی رگوں پر دباؤ کم ہو جائے گا اور کمر کے طاقتور پٹھے بھی کھل جائیں گے۔ پھر بازار کا بنا ہوا کولڈ پیک یا منجمد کئے ہوئے مٹروں کا پیک ریڑھ کی ہڈی کے متاثرہ حصہ پر رکھیں۔ اسے جلد پر 30 سیکنڈ کے لئے پڑا رہنے دیں پھر دس سیکنڈ کے لئے اٹھالیں۔ یہ عمل 3 سے 5 منٹ تک جاری رکھیں پھر مریض کو آرام کرنے کے لئے چھوڑ دیں۔ اگر یہ علاج کامیاب رہے تو اسے دن میں تین یا چار دفعہ کریں۔ اگر آپ کولنگ سپرے استعمال کریں تو مریض کا پوسچر وہی

رہے گا لیکن پیک کے ڈبے پر دی گئی ہدایات پر ضرور عمل کریں۔

اختصار: ٹھنڈک کا استعمال پرانے کمر درد میں بہت کم مفید ہوتا ہے۔ لیکن بعض اوقات درد اور پٹھوں کی اینٹھن میں بہت تیزی سے قابل ذکر آرام دیتا ہے۔ اس میں احتیاط کی ضرورت ہے تاکہ جلد زیادہ ٹھنڈک سے متاثر نہ ہو جائے۔ اس علاج کے ضمنی منفی اثرات نہیں ہیں۔ قیمت کے حوالے سے کولڈ پیک ہی بہتر ثابت ہوتے ہیں کیونکہ سپرے وغیرہ ایک تو مہنگے ہوتے ہیں دوسرے دکانوں پر بکنے والے ڈبے پہلے سے استعمال شدہ ہوتے ہیں۔

پچیسواں باب

کمر درد اور غذا

کمر درد یا جوڑوں کے درد سے متعلق کسی کتاب کے سائنسی معیار کا اندازہ لگانے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ دیکھا جائے کہ اس کتاب میں علاج بالغذا کے بارے کس قدر مواد دیا گیا ہے۔ اگر یہ کوئی خالصتاً" سائنسی نصاب کی کتاب ہے تو اس میں ایک لفظ بھی ایسا نہیں ہوگا جو یہ بتائے کہ غذائی عوامل ریڑھ کی ہڈی کی بیماریوں کے حوالے سے تکلیف ختم کرتے ہیں یا اس میں اضافہ کرتے ہیں۔ اگر کتاب لوک ورثہ کی ہوگی تو اس میں جڑی بوٹیوں سے علاج کے ایسے نسخے ہوں گے جو شیاٹیکا' کمر درد اور جوڑوں کے درد ختم کرنے میں کبھی ناکام نہیں ہوتے۔

کمر درد کے لئے غذائی علاج بالعموم جادوگری کے ٹوٹکے رہے ہیں جن میں پسی ہوئی چیونٹیاں اور ابلی ہوئی بھیڑ کی آنکھیں شامل تھیں۔ اس نوعیت کے ٹونے ٹوٹکے 1753ء میں چھپنے والی ایک کتاب میں درج ہیں۔ مثلاً" ایک عجیب و غریب نسخہ کمر درد کے لئے ریچھ کے دودھ اور گھوڑے کی لید پر مشتمل ہے۔ دراصل نسخہ جس قدر مشکل اور ناقابل عمل ہوتا اسی قدر اسے مؤثر اور اکسیر سمجھا جاتا۔ اسی طرح جس نسخے میں الکحل کی جتنی زیادہ مقدار شامل ہوتی اسے اسی قدر زیادہ پسند کیا جاتا کیونکہ ایسے نسخے کمر کی تکالیف کا علاج ہوں نہ ہوں ان کی وجہ سے درد برداشت کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ ان عوامی نسخوں کا ایک جز جو سب سے زیادہ مؤثر ہوتا ہے اس کا ذکر کہیں نہیں ملتا۔ وہ دراصل اعتقاد اور ایمان ہے۔ اس کی صداقت آج بھی قائم ہے۔ حالیہ عشروں میں جوڑوں کے درد کے لئے انتہائی مقبول غذائی علاج سیب کی شراب اور سرکہ رہا ہے۔ جس کا آغاز ورمونٹ کی ریاست سے ہوا اور اسے ڈاکٹر ڈی سی جاروس کی مشہور کتاب نے متعارف کرایا۔ لوگ اس بات میں یقین رکھنا چاہتے ہیں کہ وہ اپنی ریاحی بیماریوں کا علاج حلق سے اتارنے والی چیزوں سے کرسکتے ہیں۔ اس بات کو ایک اور انداز میں کہہ لیجئے کہ "ہم وہ کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں" بلکہ ریڑھ کی بیماریوں کے حوالے سے یہ کہنا زیادہ درست ہے کہ "ہم وہ کچھ ہیں جو ہم کرتے ہیں"۔ ڈاکٹر جاروس اپنے مریضوں کو مشورہ دیا کرتا تھا کہ ہر کھانے کے بعد ایک گلاس پانی میں سیب کا سرکہ دو چمچ اور اسی مقدار میں شہد ڈال کر آہستہ آہستہ پیا کریں۔ اس تھیوری کی بنیاد اس نے یہ بنا رکھی تھی کہ سیب کا سرکہ معدے کی قدرتی تیزابیت کو متوازن کرتا ہے جس سے ہاضمہ کے اعضا میں موجود بکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ دیکھنا مشکل ہے کہ اس نسخے سے عام ہڈیوں کے درد کو کیا فائدہ ہوتا ہے اور پھر یہ بات اس لئے بھی قابل قبول نہیں کہ معمولی قسم کے تیزاب کے چند قطرے ہاضمے کے عمل میں کیا بڑی تبدیلی لا سکتے ہیں کیونکہ معدے میں ضرورت کے مطابق تیزاب تو قدرتی طور پر موجود ہوتا ہے۔

اتفاق سے جس وقت تک ڈاکٹر جاروس امریکیوں کو اپنی انتڑیوں میں تیزابیت کی اضافی مقدار پہنچانے کی ترغیب دے رہا تھا عین اسی وقت برطانیہ میں علاج بالغذا کے ماہرین عوام کو اس کے برعکس مشورے دے رہے تھے۔ برطانوی ماہرین کے خیال میں ہر طرح کے جوڑوں کے درد کا سبب خون میں تیزابیت کا اضافہ تھا چنانچہ وہ اپنے مریضوں کو کم تیزابیت والی غذاؤں کی ترغیب دیتے تھے ایک عمومی غذا تازہ پھلوں کو ایک ہفتہ تک استعمال کرنا تھا۔ اس دوران روزمرہ کے تین کھانے موسم کے مطابق میسر تازہ سیب' ناشپاتیاں یا رس والے پھل پر مشتمل ہوتے تھے۔ پینے کے لئے صرف تازہ خالص پانی یا پھیکے پھلوں کا رس جبکہ چائے کافی اور الکحل استعمال کرنا بالکل منع تھا۔ ان غذاؤں پر گزارہ کرنے والے افراد کے پیشاب میں تیزابیت بہت کم ہو جاتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کا مطلب یہ لیا جاتا کہ مریض کے خون میں تیزابیت کم ہو گئی ہے چنانچہ اسے جوڑوں کے درد کا امکان کم ہو گیا ہے- لیکن اس دلیل میں دو خامیاں ہیں- پہلی خامی یہ ہے کہ گنٹھیا کے درد کے علاوہ کسی بھی جوڑوں کے درد کا تعلق خون میں تیزابیت کے اضافے سے نہیں- دوسری خامی یہ ہے کہ غذا کی تبدیلی خون میں تیزابیت کو کسی بھی طرح متاثر نہیں کرتی تاہم مکمل فاقے خون پر اثرانداز ہوتے ہیں- بدقسمتی کی بات یہ ہے کہ ذیابیطس اور گردوں کے فیل ہو جانے کی بیماریوں کے دوران خون میں تیزابیت کی تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس وقت جسم پر تباہ کن اثرات مرتب ہو رہے ہوتے ہیں- اس میں کوئی شک نہیں کہ علاج بالغذا یا صرف پھل کھانے سے جوڑوں کے درد یا کمر درد کے مریضوں نے بہت فائدہ اٹھایا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ خون میں تیزابیت کی تبدیلی سے کوئی بہتری پیدا ہوتی ہے- ایک اور دلیل یہ دی جاتی ہے کہ ان غذاؤں کی بدولت وٹامن سی کے اضافے کا فائدہ ملتا ہے- کچھ سال پہلے امریکہ کے میو کلینک میں جوڑوں کے درد کے مریضوں کو مشورہ دیتے تھے کہ تازہ پھلوں کا مکسڈ جوس پیا کریں- متعدد مریضوں میں اس غذا کے حوصلہ افزا اثرات مرتب ہوئے اس کی وجہ اضافی وٹامن سی کا جزو بدن بننا ہو سکتی ہے- وٹامن سی بدن کے اس نظام کو تقویت دیتی ہے جو ہڈیوں کے گرد پٹھوں اور ریشوں کو برقرار رکھتا ہے- اسی طرح یہ خون کی شریانوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے- یہی وجہ ہے کہ رستے ہوئے مسوڑھوں اور سوجے ہوئے جوڑوں کا سبب وٹامن سی کی کمی ہوتا ہے-

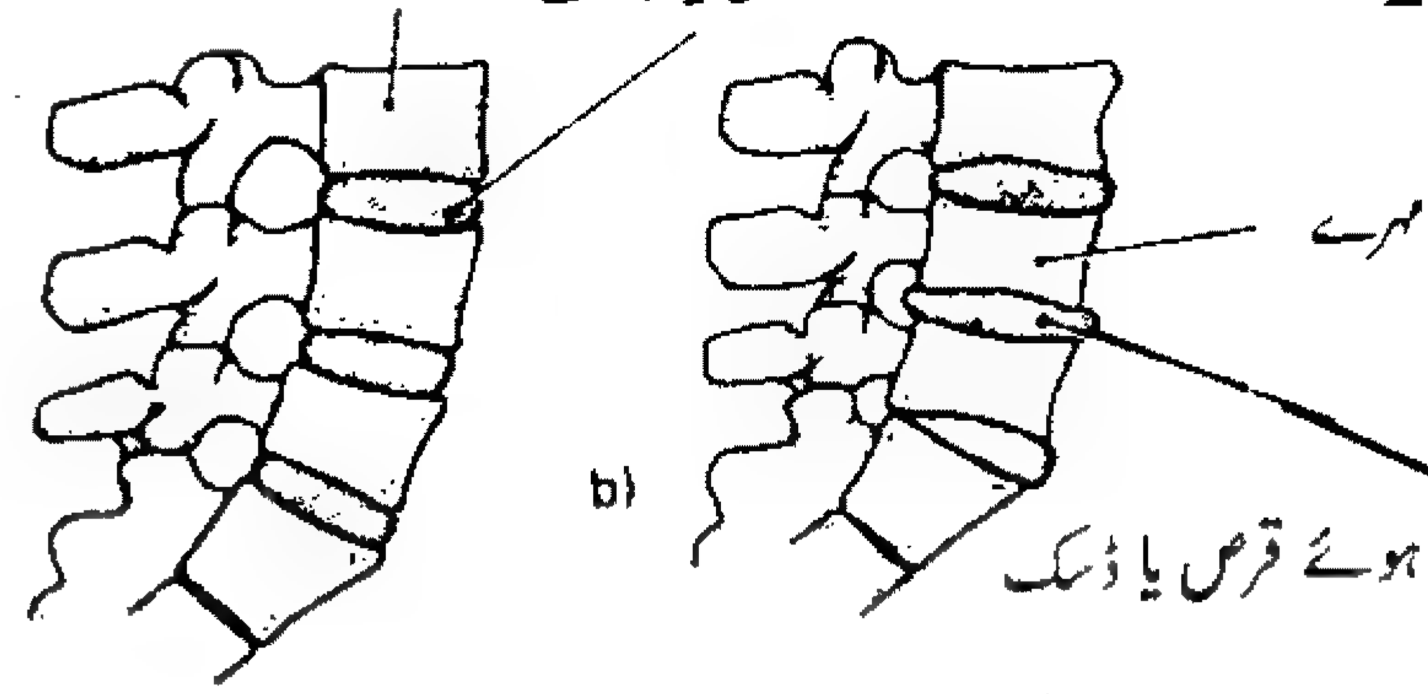
ایک حالیہ تحقیقی کام میں ثابت ہوا ہے کہ وٹامن سی جسم کے رابطہ ٹشوز کے تحفظ کے لئے ضروری ہائیلورانک ایسڈ کا اہم جزو ہے- جب جسم میں ہائیلورانک ایسڈ کی کمی ہو جاتی ہے تو سوزش اور جوڑوں میں خون رسنے کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے- اگرچہ جوڑوں میں درد پیدا ہونے کا نظام ابھی پوری سمجھ میں نہیں آ سکا لیکن یہ بات مصدقہ ہے کہ بعض افراد میں وٹامن سی کی کمی والی خوراک بگاڑ کو جنم دیتی ہے- برطانیہ میں میڈیکل سائنس کے ماہرین ایک عام آدمی کی روزانہ خوراک میں 30 ملی گرام وٹامن سی کی شمولیت ضروری سمجھتے ہیں جبکہ امریکہ میں یہ مقدار 60 ملی گرام روزانہ ضروری قرار دی جاتی ہے جبکہ مصنف کا خیال ہے کہ اگر مریض روزانہ غذا میں 100 سے 200 ملی گرام وٹامن سی لیں تو زیادہ مناسب ہے- اتنی مقدار خاص طور پر ان افراد کے لئے

ضروری ہے جو تمباکو نوشی کرتے ہیں' ذہنی دباؤ میں رہتے ہیں یا بیماری سے اٹھے ہیں- ایسے افراد جو اسپرین' ٹیٹرا سائیکلین جیسی اینٹی بائیوٹک دوائی استعمال کر رہے ہیں یا ایسٹروجن جیسے ہارمون استعمال کر رہے ہیں انہیں بھی وٹامن سی ضرور لینی چاہیے کیونکہ مذکورہ ادویات جسم میں موجود وٹامن سی کو دبا دیتی ہیں- 30 ملی گرام وٹامن سی روزانہ لینا صحت برقرار رکھنے کے لئے کافی نہیں- اگر کوئی ایسی غذا ہو سکتی ہے جو کمر درد کی مخالف ہو تو یقیناً" اس میں وٹامن سی کی بہت بڑی مقدار شامل ہونا چاہیے- اس کا حصول بہت آسان ہے روزانہ تازہ ترش پھل کھائے جائیں اس کے ساتھ ساتھ آپ بہت سارا سلاد اور ابلی ہوئی یا کم پکی ہوئی ہری سبزیاں استعمال کریں- ایک اندازے کے مطابق درمیانے درجے کے ایک مالٹے میں 50 ملی گرام وٹامن سی ہوتی ہے- ایک گلاس مالٹے کے جوس میں 93 ملی گرام اور ایک درمیانے سائز کے ٹماٹر میں 35 ملی گرام وٹامن سی پائی جاتی ہے-

کمر درد کے مریضوں کے لئے تجویز کردہ غذا میں مناسب مقدار کے ساتھ کیلشیم اور وٹامن ڈی بھی ضروری ہے یہ دونوں غذائی اجزا ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند بناتے ہیں- جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے ہمارے ڈھانچے کی قوت میں بتدریج کمی پیدا ہوتی ہے- ہماری ہڈیاں کچھ معدنی اجزاء ضائع کر لیتی ہیں چنانچہ آہستہ آہستہ دبلی کمزور اور ٹوٹ پھوٹ کے خطرے سے دوچار ہو جاتی ہیں- یہ انحطاط خواتین میں خاص طور پر حیض کے اختتام پر زیادہ شدت سے شروع ہو جاتا ہے کیونکہ بنیادی نسوانی ہارمون اوسٹروجن ہڈیوں کے تحفظ میں اہم کردار ادا کرتا ہے- اوسٹیوپوراسز کی اصطلاح ہڈی کی بناوٹ میں بگاڑ آ جانے کے لئے استعمال کی جاتی ہے- یہ صورت حال پیدا ہو جائے تو فریکچر اور ہڈیوں کی فرسودگی کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے جو عموماً" بڑی عمر کے افراد میں دیکھنے میں آتا ہے- جب وہ اتنے کمزور ہو جاتے ہیں کہ خود اپنے جسم کا بوجھ نہیں اٹھا سکتے تو ہڈیاں اپنی قدرتی بناوٹ برقرار نہیں رکھ سکتیں اور ریڑھ کے مہرے فانے کی شکل اختیار کر جاتے ہیں- بعض اوقات مہرے اتنے کمزور ہو جاتے ہیں کہ ریڑھ کی قرصوں (ڈسکوں) کے ابھار کا دباؤ برداشت نہیں کر سکتے اس صورت میں ریڑھ کے اجزاء اندر کی طرف دھنس جاتے ہیں جیسا کہ خاکہ نمبر 27 میں دکھایا گیا ہے-

www.iqbalkalmati.blogspot.com

شکل 27



ریڑھ کی ہڈی

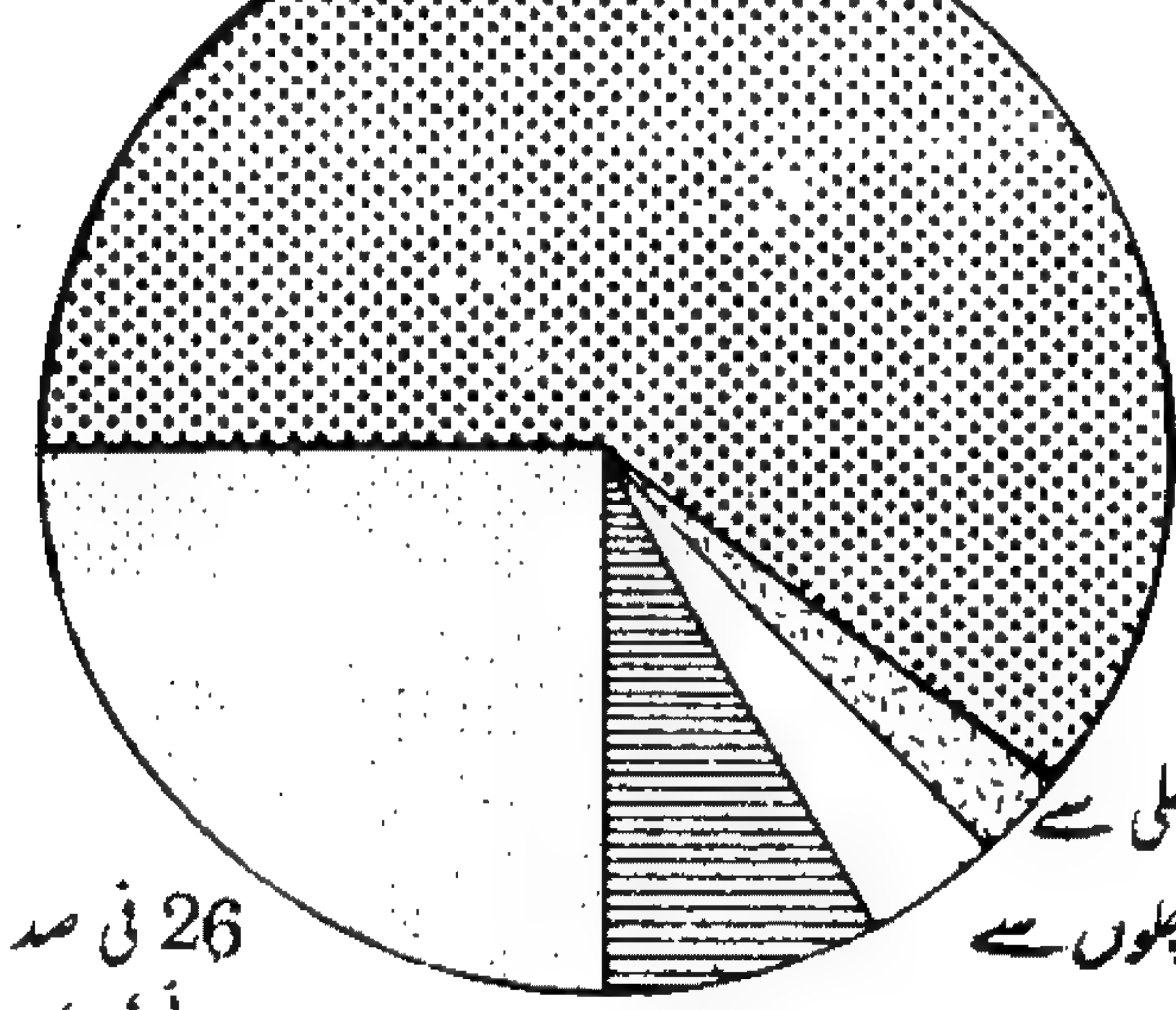
(الف) صحت مند
(ب) بیمار

ریڑھ کے مہروں کا اندر کی طرف دھنس جانا ایک فوری نقصان یہ کرتا ہے کہ قد میں ایک سے دو انچ کی کمی ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ہمارا قد اتنا ہوتا ہے جس قدر ہمارے بازو پھیل سکتے ہیں لیکن جب ہڈیوں کی ساخت میں خرابی پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے تو ہماری ریڑھ کی ہڈی سکڑ جاتی ہے چنانچہ ہمارا قد ہمارے بازوؤں کے پھیلاؤ سے کم ہو جاتا ہے۔ اوسٹیوپوراسز (ہڈیوں کی ساخت میں بگاڑ) ایک نظری یا دیکھے جانے والا معاملہ ہے اس کے ساتھ کسی طرح کے پوسچر کا دباؤ اور مکینکل خرابی ضروری نہیں۔ تاہم یہ سبب معمر افراد کے کمر درد کے لئے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ شمالی امریکہ میں ساٹھ سال سے زائد عمر کی عورتوں میں ہر چوتھی عورت اس بگاڑ سے متاثر ہے۔ 90 سال کی ہر دوسری عورت اپنے ایکسرے میں مہروں کے فریکچر دیکھ سکتی ہے جن کا سبب یہی بگاڑ ہے۔ ان انحطاط پذیر نظری تبدیلیوں کا ایک دفاع کیلشیم اور وٹامن ڈی کا زیادہ استعمال ہے۔ اس وقت بالغ عورتوں کا تیس فیصد اور تقریباً اسی تناسب میں 70 سال سے زیادہ کے مرد مبینہ طور پر کیلشیم کی کمی کا شکار ہیں۔ یہ خطرہ ان افراد میں زیادہ شدت سے موجود ہے جو 1_ کم کیلوسٹرول والی غذاؤں کے پابند ہیں (حالانکہ ڈیری پراڈکٹ دودھ، پنیر وغیرہ کیلشیم کا بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ 2_ بہت زیادہ شراب (الکحل) پیتے ہیں کیونکہ شراب گلے کے ذریعے کیلشیم کے جذب ہونے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔ 3_ بہت زیادہ کافی پیتے ہیں کیونکہ روزانہ تین کپ کافی پینا کیلشیم کے معیار اور مقدار کو خراب کرتا ہے۔ 4_ اپنی روزانہ غذا میں سے روٹی کو اس لئے نکال دیتے ہیں کہ اپنا وزن کم کر سکیں۔ جبکہ روٹی کیلشیم کا ایک اور بہت بڑا ذریعہ ہے۔ 5_ ہلکے پانی

والے علاقہ میں رہنا کیونکہ ہلکا پانی بہت سے معدنی اجزا سے محروم ہوتا ہے۔

آج کے دور میں کیلشیم کی کمی کے بہت سے اسباب ہیں جن میں سے ایک ہمارا سست انداز میں زندگی گزارنا ہے جبکہ ہمارے آباؤاجداد زیادہ فعال اور متحرک زندگی گزارتے تھے چنانچہ ہم فربہ ہونے کے خوف سے بہت کم غذا کھاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہم کیلشیم کی اس مقدار سے بھی محروم ہو جاتے ہیں جو عام طور پر ہماری غذاؤں میں کم مقدار میں پائی جاتی ہے۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ آج کل کیلشیم کی کمی کا ایک سبب یہ ہے کہ ہم نے اپنے ابتدائی آباؤاجداد کی طرح ہڈیوں کو چبانا اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی چھوٹی مچھلیوں کی ہڈیوں کو نگلنا چھوڑ دیا ہے۔ جو لوگ سارڈین مچھلی کا گوشت اور ہڈیاں 3 اونس (90 ملی گرام) وزن میں کھاتے ہیں انہیں اس سے 370 ملی گرام کیلشیم ملتی ہے جو روزانہ ضرورت کا نصف ہے۔

شکل 28



کیلشیم کے غذائی ذرائع

دائرے کی شکل کا چارٹ ظاہر کرتا ہے کہ ہمارا کیلشیم کے حصول کا تناسب کیا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے ڈھانچے کی قوت برقرار رہے تو ڈیری کی مصنوعات زیادہ سے زیادہ استعمال کریں جن میں دودھ کا ایک گلاس 300 ملی گرام کیلشیم مہیا کرتا ہے۔ پنیر کا ایک اونس کا ٹکڑا 200 ملی گرام کیلشیم کے حصول میں مدد دیتا ہے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اگر آپ کیلوریز یا حیوانی چربی کی مقدار بہت کم لینے کے خواہشمند ہیں تو آپ پورا دودھ کی بجائے سکمڈ (بالائی اترا ہوا) دودھ استعمال کریں کیونکہ اس میں کم **کلیسٹرول** ہوتے ہیں یعنی آدھی کیلوریز لیکن کیلشیم کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ کوشش کیجئے کہ ڈبل روٹی کے تین یا چار سلائس آپ کی روزانہ خوراک میں شامل ہوں۔ ایک سلائس میں 50 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔ اگر سلائسوں کے ساتھ ہری سبزیاں بھی استعمال ہوں تو زیادہ سودمند ہے۔ (کھانا پکاتے ہوئے پانی میں موجود معدنی اجزاء کھانے کو بھونتے ہوئے یا ابالتے ہوئے ضائع ہو جاتے ہیں جو بچ رہتے ہیں وہ فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں)

وٹامن سی اور کیلشیم کے بعد کمر درد سے بچاؤ والی غذاؤں کا تیسرا بڑا جزو وٹامن ڈی ہے جو کیلشیم اور فاسفورس کو ہڈیوں کے مضبوط اور صحت مند ریشوں میں تبدیل کرنے کا عمل سرانجام دیتی ہے۔ بچوں میں وٹامن ڈی کی کمی ہڈیوں کو نرم اور بد وضع بناتی ہے اور سوکھے کے مرض کی طرف لے جاتی ہے۔ بالغوں میں اس کی کمی تقریباً ویسا ہی اثر ڈالتی ہے جیسا کہ بچوں میں لیکن بچوں کی ہڈیاں ابھی نشوونما پا رہی ہوتی ہیں چنانچہ فطری ساخت مسخ ہو جاتی ہے جبکہ بڑوں میں چونکہ ہڈیاں اپنی مطلوبہ شکل اختیار کر چکی ہوتی ہیں اس لئے ان میں ہڈیوں کا سٹرکچر کمزور ہو جاتا ہے۔ ڈیری فوڈ مثلاً انڈے، دودھ، مکھن اور پنیر وغیرہ وٹامن ڈی کے حصول کا بڑا ذریعہ ہوتے ہیں۔ دوسرے بڑے ذرائع مچھلی کا تیل اور موٹی مچھلیاں مثلاً ہیرنگ اور میکرل ہیں۔ لیکن ایک اور بہت بڑا ذریعہ ہے جو ہمیں وٹامن ڈی دیتا ہے لیکن ہم اسے کھاتے نہیں۔ یہ ذریعہ دھوپ ہے۔ وٹامن ڈی کو دھوپ کا وٹامن کہتے ہیں کیونکہ دھوپ میں بیٹھنے سے جلد پر الٹراوائیلٹ شعاعوں کے ذریعے پیدا ہوتا ہے۔ ایسے بچے جو سوکھے کی بیماری کا جلد شکار ہو جاتے ہیں عموماً ایسے شہروں سے تعلق رکھتے ہیں جہاں دھوپ بہت کم پڑتی ہے۔ ہڈیوں کی ساخت بگڑنے کی بیماری ان عیسائی ننوں کو بھی ہو جاتی ہے جو ایسے لبادے پہنتی ہیں جو ان کی جلد تک سورج کی شعاعیں نہیں پہنچنے دیتا۔ اسی طرح کی صورت ان فیکٹری ورکروں کے ساتھ ہوتی ہے جو رات کی شفٹوں میں کام کرتے ہیں اور دن کو گھروں میں سوئے رہتے ہیں۔

ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق خون میں وٹامن ڈی کی مقدار مختلف موسموں میں مختلف ہوتی ہے۔ گرمیوں میں اس کی شرح اپنے عروج پر اور سردیوں کے ابر آلود

مہینوں میں سب سے کم ہوتی ہے۔ اس کا تعلق جسم کے دھوپ میں آنے سے ہے نہ کہ ایسی خوراک سے جس میں وٹامن ڈی کی کمی بیشی ہو۔ مثلاً دھوپ سے محروم نیوی کے افراد اور براعظم انٹارکٹیکا کے موسم سرما میں وہاں رہنے والوں کا وٹامن ڈی کا لیول خون میں بہت کم ہوتا ہے چاہے ان کی روزانہ خوراک میں وٹامن ڈی کی بہت بڑی مقدار شامل رہتی ہو۔ چنانچہ یہ انتہائی ضروری ہے کہ سن باتھ (دھوپ کا غسل) ضرور کیا جائے کیونکہ یہ وٹامن ڈی کی مقدار بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

برٹش میڈیکل کونسل نے 100 پنشنرز حضرات کو طبی معائنے اور مطالعہ میں رکھا۔ ان میں سے اکثریت وٹامن ڈی کی کمی کا شکار تھی۔ ایسے افراد جو دھوپ میں بہت کم نکلتے رہے تھے ان کی ہڈیوں میں بگاڑ کا عمل شروع ہو چکا تھا۔ کونسل نے یہی نتیجہ اخذ کیا کہ بڑی عمر میں پہنچنے پر ہڈیوں کی ساخت میں بگاڑ شروع ہوتا ہے تو دھوپ سے استفادہ کرنے پر بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔

تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اگر بڑی عمر کے افراد روزانہ سن باتھ کریں تو ان میں وٹامن ڈی کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ جبکہ غذائی ذریعے سے وٹامن ڈی لینے سے خون میں اس کا لیول بہت معمولی اضافہ کرتا ہے۔ چنانچہ معمر افراد کو روزمرہ زندگی میں زیادہ وقت گھر کے اندر گزارنے سے منع کیا جاتا ہے۔ ہڈیوں کی خستگی اور دیگر بیماریوں کا ایک ہی حل ہے کہ روزانہ کچھ وقت دھوپ میں گزارا جائے نہ کہ خوراک کے ذریعے وٹامن ڈی حاصل کرنے کی کوشش کی جائے کیونکہ یہ غیرمؤثر، غیرفطری اور اہلیت کے اعتبار سے خطرناک ہوتی ہے۔

بدقسمتی سے یورپ کے اکثر علاقوں میں اتنی زیادہ سردی ہوتی ہے کہ بہار یا خزاں کے دنوں میں کھلے آسمان تلے بیٹھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ کمروں میں سورج کی شعاعیں اگر کھڑکیوں کے ذریعے پہنچتی ہیں تو کھڑکیوں کے شیشوں سے الٹراوائیلٹ شعاعیں اندر نہیں پہنچ پاتیں۔ ایک برطانوی کمپنی نے سولر کنزویٹریز ایجاد کی ہیں جن میں مخصوص قسم کے چمک دار تختے لگائے گئے ہیں جو سورج کی الٹراوائیلٹ شعاعوں کا 90 فیصد اخراج کرتے ہیں۔ ان کی مدد سے بھرپور موسم سرما میں بھی انسانی جلد گرمیوں کی دھوپ کی طرح تانبے جیسی ہو جاتی ہے۔ اگر ہڈیوں کے مریض اور پرانی طرز کے بنے ہوئے مکانوں کے باشندے یہ کنزویٹریز اپنے گھروں میں نصب کرلیں تو انہیں 27 گنا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیادہ الٹراوائیلٹ شعاعیں میسر آ جائیں۔

مارچ میں اگرچہ یورپ میں دن طویل ہونا شروع ہو چکے ہوتے ہیں۔ سورج زیادہ دیر تک نمودار رہتا ہے اس کے باوجود اتنی سردی موجود ہوتی ہے کہ کھلی فضا میں بیٹھنا ناممکن ہوتا ہے۔ ہسپتال کے وارڈوں میں الٹراوائیلٹ شعاعیں بہت کم داخل ہوتی ہیں مگر سولر کنزرویٹریز لگانے سے شعاعوں کو مرکوز کر کے منعکس کرنے کا عمل انہیں ہزار گنا زیادہ کر دیتا ہے۔

بلاشبہ مستقبل میں ہسپتالوں کے ہڈی وارڈوں اور ریٹائرمنٹ ہومز (معمر افراد کے گھر) میں سولر کنزرویٹریز (دھوپ کو محفوظ کرنے کے آلے) نصب ہوں گے۔ صرف یہی ایک طریقہ ہے جس میں بڑی عمر کے افراد میں ہڈیوں کی بیماریوں اور کولھے کے فریکچر سے بچا جاسکتا ہے۔ برطانیہ میں آرتھوپیڈک بستروں کو یہ سہولت مہیا کی جا رہی ہے۔ بہرطور کمر درد سے بچاؤ والی غذاؤں میں کیلشیم' وٹامن سی اور ڈی کے ساتھ ساتھ بدن کو دھوپ کی بھی ضرورت ہے۔

اختصار۔ ہر عمر کے لوگوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی غذا میں ان اجزاء کی شمولیت یقینی بنائیں جو ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں اور جوڑوں کے ریشوں کو طاقت بخشتے ہیں۔ 60 سال سے زائد عمر کے لوگوں کے لئے انتہائی ضروری ہے کہ وہ اپنی غذا پر توجہ دیں۔ نوخیز افراد کے غذائی مسائل مختلف نوعیت کے ہوتے ہیں اور عموماً" زیادہ خوراک کے حوالے سے جنم لیتے ہیں۔ جو لوگ زیادہ کھاتے ہیں وہ موٹے اور توند والے بن جاتے ہیں جس کا نتیجہ ان کی ریڑھ کی ہڈی پر اضافی بوجھ پڑنے کی صورت میں نکلتا ہے۔ ان کے لئے کمر درد سے محفوظ رکھنے والی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے جن سے ہڈیوں کی نشوونما تو ہوتی ہے مگر کیلوریز بہت محدود ہوتی ہیں۔

چھبیسواں باب

کمر درد اور اس کا علاج

کمر کی بہت سی تکالیف کسی ڈاکٹر یا ہڈیوں کے ماہر کی مدد کے بغیر سات سے دس دنوں میں بہتر ہو جاتی ہیں جبکہ شدید قسم کے پرانے مسائل گذشتہ ابواب میں دیئے گئے اپنی مدد آپ کے اقدامات سے بہتری کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ اگر ان اقدامات کے باوجود درد برقرار رہتا ہے تو کسی ماہر کی مدد حاصل کی جائے۔ کسی کو بھی یہ مناسب نہیں کہ وہ اپنی بیماری یا تکلیف کے سامنے ہتھیار ڈال دے اور بقیہ زندگی معذوری کے ساتھ گذارنے پر آمادہ ہو جائے۔ کمر درد اور ریڑھ کی ہڈی کی تکالیف ماہرین کی مدد سے دور کی جاسکتی ہیں۔ ان کا علاج بہت وسیع ہے جس میں مندرجہ ذیل طریقے شامل ہیں۔

انجکشن۔ حالیہ برسوں میں تقریباً" ہر ساخت کی کمر ایسے انجکشنوں کا نشانہ بنی ہے جو درد کے مقام کو بے حس کرنے' جلن دور کرنے' ریڑھ کے قرص کو تحلیل کرنے والے انزائمز اور جلد کو مشتعل کرنے والے کیمیکلز کے لئے لگائے جاتے ہیں تاکہ کمر کے رگ و ریشے متحرک ہو سکیں۔ ان تجربات کے نتائج بعض اوقات اچھے'

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بعض اوقات بے اثر اور بعض اوقات مثبت انداز میں رکاوٹ پیدا کرنے والے نکلتے ہیں۔ سب سے کامیاب انجکشن وہ ہوتے ہیں جو درد پیدا کرنے والے پٹھوں کی گلٹیوں کو تحلیل کرتے ہیں۔ ایسے انجکشنوں کا فائدہ بہت کم دیکھنے میں آیا ہے جو ریڑھ کے قرصوں (ڈسک) میں جکڑی ہوئی رگوں کی جلن کم کرنے کے لئے دیئے جاتے ہیں۔ ابتدائی نتائج میں اس طرح کے انجکشن شیاٹیکا پر قابو پانے میں کامیاب رہے ہیں۔ ایک تجربے سے شیاٹیکا کے شدید درد میں مبتلا مریضوں کی ایک تہائی تعداد ان انجکشنوں کے ذریعے تکلیف کم کرنے یا بالکل ختم کرنے میں کامیاب رہی۔ اس سے امید بندھی۔ پھر یہ معلوم ہوا کہ اسی طرح کے نتائج میلائن محلول کے داخلے یا انجکشن کی سوئی کو ریڑھ کی ہڈی میں داخل کئے بغیر محض جلد میں چھونے سے بھی حاصل ہوسکتے ہیں۔ جو بھی بہتری پیدا ہوئی وہ مماثلت کے اثر (اصل علاج کی بجائے علاج کئے جانے کا تاثر) سے یا وقت گذرنے کے ساتھ پیدا ہوا جس میں شدید شیاٹیکا کا حل پیدا ہوگیا۔

1960ء کے ابتدائی عشرے میں "غلط جوش" بھی پیدا کیا گیا جس میں ریڑھ کی ہڈی کے قرصوں کو سکیڑنے کے لئے انجکشن لگائے گئے۔ ان انجکشنوں میں جو مادہ استعمال کیا گیا اسے کائموپاپیپین کہتے ہیں۔ یہ ایک قسم کا انزائم تھا جو پپیتے سے حاصل کیا گیا۔ پپیتے کو کئی برسوں سے گوشت گلانے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس مادے کے انجکشن ابتدائی تجربات میں خرگوشوں اور کتوں کو لگائے گئے جن سے ان کی ریڑھ کی ہڈیوں کے قرص سکڑ گئے۔ اس کا مظاہرہ لیبارٹری میں بھی کیا جاسکتا ہے۔ انسانی ریڑھ کی ہڈی کے قرص کا تھوڑا سا ٹکڑا اگر کائموپاپیپین میں ڈالیں تو وہ فوراً پگھل جاتا ہے۔ اس تجربے سے یہ امید بھی بندھی کہ ریڑھ کے قرصوں کو سرجری (آپریشن) سے نکالنے کی بجائے مذکورہ کیمیائی مادے سے سکیڑا جاسکتا ہے۔ (قرص کسی وجہ سے سوج کر پھول جائے تو ریڑھ کے درد کا سبب بنتی ہے) اس طرح ہسپتال میں قیام کی مدت بھی کم ہو جاتی اور آپریشن کی اذیت سے بچا جاسکتا تھا۔ چنانچہ اس تھیوری کے سامنے آنے کے بعد ہزاروں مریضوں کو مذکورہ مادہ کا انجکشن دیا گیا۔ کچھ معاملات میں صورت حال افزا تھی لیکن جلد ہی انکشاف ہوا کہ یہ عمل اتنا سودمند نہیں جس قدر ابتدا میں سمجھا گیا۔ کچھ مریضوں کو اس انجکشن سے الرجی ہوگئی۔ بقیہ کو انجکشن لینے کے بعد مستقل تکلیف دہ سوزش ہوگئی۔ امریکہ میں کئے گئے ایک سروے میں بتایا گیا

کہ یہ انجکشن لگوانے والے مریضوں کا 1.7 فی صد الرجی کے ری ایکشن میں مبتلا ہوگیا اور سات سو مریضوں میں سے ایک اسی وجہ سے موت سے ہمکنار ہوگیا۔ کائموپاپیپین انجکشن کا اثر تادیر رہنا بھی مشکوک ہے۔ اس انجکشن سے ریڑھ کا قرص سکڑ تو جاتا ہے لیکن یہ کیفیت مستقل نہیں رہتی اور چند ماہ کے بعد پھر انجکشن کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ جس جگہ انجکشن لگایا جاتا ہے وہاں گوشت سوج کر ابھر آتا ہے اور قرص کی تکلیف سے زیادہ اذیت دینے لگتا ہے۔ اس وجہ سے انجکشن کا طریقہ کار ناکام قرار دے دیا گیا۔

کچھ ڈاکٹر ریڑھ کے جوڑوں کو طاقتور بنانے کے لئے انجکشن لگاتے ہیں۔ یہ انجکشن کمزور جوڑوں یا زیادہ پھیلے ہوئے جوڑوں اور بندوں کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان میں استعمال ہونے والا مادہ پھولی ہوئی رگوں کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس کو لگانے سے نئے ریشے بنانے کا عمل فعال ہوتا ہے جو پھولی ہوئی رگوں کو تقویت دے کر اصل کیفیت میں لے آتا ہے یا جوڑوں کو ملانے والی موٹی رگوں کو معمول پر لاتا ہے۔

سرجری۔ جب کمر درد یا شیاٹیکا قابو میں نہ آئے اور ایکسرے سے واضح طور پر پتہ چل جائے کہ کوئی قرص (ریڑھ کی ڈسک) پھول کر ریڑھ کی رگ کو دبا رہی ہے تو آپریشن کا فیصلہ کیا جاتا ہے تاکہ ریڑھ کی رگ کے دباؤ کو دور کیا جائے اس میں قرص کا کچھ حصہ یا تمام کی تمام متاثرہ قرص کو نکال دیا جاتا ہے۔ بعض اوقات ملحقہ مہرے کو ایڈجسٹ کرنا بھی شامل ہوتا ہے تاکہ یہ ریڑھ کی ہڈی کو اضافی استحکام دے سکے۔ یہ آپریشن مریض کو بے ہوش کرکے کیا جاتا ہے جس کے کچھ دنوں بعد مریض چلنے پھرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور چار چھ ہفتوں کے بعد وہ اپنے ہلکے پھلکے کام پر واپس جا سکتا ہے۔ بعض اوقات سرجری کے نتائج بہت عمدہ ہوتے ہیں لیکن اس طرح کے نتائج کی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔ کمر کے آپریشن کے بعد بہت سے مریض بار بار کمر یا ٹانگ کے درد، نچلے دھڑ کا بے حس ہونا، کمزوری اور الٹنے، کھڑے ہونے، وزن اٹھانے یا جھکنے میں تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں ورجینا میں پانچ سال کے عرصہ پر محیط ایک مطالعہ کے نتائج یہ تھے کہ کمر کا آپریشن کرانے والے 64 فی صد مطمئن تھے 24 فی صد پر برے اثرات پڑے تھے جبکہ 12 فی صد نے اسے مکمل ناکامی قرار دیا۔ چار میں سے ایک

مریض کو دوبارہ کمر کی تکلیف ہو گئی اور سات میں سے ایک مریض کو دوبارہ آپریشن ٹیبل تک جانا پڑا۔

ریڑھ کا آپریشن صرف اس صورت میں کرنا چاہیے جب باقی تمام امکانات ختم ہو جائیں اور درد چھ ماہ سے زائد عرصہ سے ہو رہا ہو۔ لوگ برطانوی ہسپتالوں میں کمر کے آپریشن کے لئے لمبے عرصے کی تاریخیں ملنے پر تنقید کرتے ہیں جبکہ ہسپتال والے دراصل لوگوں کو اتنا وقت دیتے ہیں کہ وہ اپنے جسم میں موجود قوت سے ازخود ٹھیک ہونے کی کوشش کریں اور میڈیکل کی مداخلت سے محفوظ رہیں۔ ایک اندازے کے مطابق اپنے آپریشن کی تاریخ کے منتظر دو تہائی برطانوی مریض ازخود صحت مند ہو جاتے ہیں۔

ہاتھوں سے علاج۔ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ علاج اپنی مرضی کے مطابق جس سے چاہیں کروا سکتے ہیں جن میں ڈاکٹر' ہڈیوں کے ماہر' فزیو تھراپسٹ یا مساج والے شامل ہیں۔ یہ طریقہ علاج اس صورت میں بہت اہم اور سودمند ہے اگر کمر درد کے مریض کی کمر اینٹھن کا شکار ہو' پٹھے اکڑے ہوئے ہوں' جوڑ اور بند جکڑے ہوئے ہوں۔ بعض اوقات تو حیرت انگیز نتائج مل جاتے ہیں۔ مثلاً" ایک فرد درد اور اینٹھن سے دھرا ہوتا ہوا مساج کے ماہر کے پاس پہنچتا ہے اور پندرہ منٹ کے بعد کمر سیدھی کئے درد سے آزاد واپس جاتا ہے۔ اس طرح کے معجزاتی اثرات اس طریقہ علاج میں بار بار سامنے آتے ہیں۔ لیکن بہت پرانے مریض جن کو کمر کا درد کئی برسوں سے لاحق ہو یا کمر درد کے ساتھ شیاٹیکا کی بھی تکلیف ہو انہیں ہاتھوں کے علاج سے صحت یاب ہونے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ تاہم غیر پیچیدہ کمر درد کے مریض پندرہ دن میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ڈنمارک میں کئے جانے والے ایک سروے میں ہاتھوں سے علاج اور شعاعوں سے علاج کا موازنہ کیا گیا۔ نتائج یہ تھے کہ 92 فی صد مریض جن کا علاج ہاتھوں سے کیا گیا وہ 14 دن کے اندر درد سے نجات پا کر اپنے کام کاج کو لوٹ چکے تھے جبکہ شارٹ ویو تھراپی سے علاج کروانے والے مریضوں میں سے صرف 25 فی صد صحت یاب ہوئے تھے۔

ہاتھوں کے علاج میں خطرہ بہت کم ہے۔ زیادہ سے زیادہ یہ ہوگا کہ غیر مہارت یافتہ فرد کے علاج سے درد میں کمی نہیں آئے گی یا اگر کچھ افاقہ ہوگا تو اسے بہت جلد دور کیا جاسکتا ہے جبکہ اس طریقہ علاج کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے ماہر جانتے ہیں کہ کہاں کہاں پر چابکدستی کا استعمال کرنا ہے۔ ان کی تربیت انہیں سکھاتی ہے کہ درد کا سبب اور محرک کیسے تلاش کرنا ہے چنانچہ جہاں دوسرے علاجوں کے ماہر ناکام ہو جاتے ہیں وہاں یہ لوگ کامیابی سے ہمکنار ہو جاتے ہیں یہ تکلیف کی نوعیت دیکھ کر بتا دیتے ہیں کہ اس کا علاج ہاتھوں سے ممکن ہے یا نہیں؟۔

آکوپنکچر۔ اس مخصوص لائحہ عمل کے علاج کے بارے میں پہلے بھی اسی کتاب میں تذکرہ ہوچکا ہے۔ اس وقت صرف یہ کہنا ہے کہ خود علاج کرنے کی کوشش ممکن ہے کامیاب یا مؤثر نہ ہو بہتر یہی ہوتا ہے کہ کسی پیشہ ور آکوپنکچرسٹ سے رجوع کیا جائے۔

ادویات۔ فیملی ڈاکٹر عموماً" کمر درد کے لئے بیڈ ریسٹ اور گولیوں کا علاج تجویز کرتے ہیں۔ اس علاج میں استعمال ہونے والی ادویات کی تین قسمیں ہیں ایک قسم درد ختم کرنے والی' دوسری پٹھوں کو نرم کرنے والی اور تیسری سوزش یا جلن ختم کرنے والی ہوتی ہیں۔ یہ تمام ادویات مسکن (سکون دینے والی) ہوتی ہیں بذات خود علاج نہیں ہوتیں چنانچہ یہ مرض کی علامتیں ختم کرنے میں مدد دیتی ہیں مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کا کام نہیں کرتیں۔ سوزش اور جلن ختم کرنے والی ادویات عموماً" انڈرو میتھاسین (انڈوسیڈ) فینبلٹا زون (بوٹا زولیڈین) ایبو بروفین (بروفین) نیپرا کسن (نیپروسین) کیٹوبروفن (اوروڈس) ڈائکلو فینیک (وولٹا رول) اور پراکسی کیم (فیلڈین) یہ اس وقت کار آمد ہوتی ہیں جب سوزش والی جوڑوں کی تکلیف ہو یا ریڑھ کی ہڈی کی رگوں میں حدت ہو۔ ان ادویات کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ عموماً" ان کے استعمال سے نظام ہضم بگڑ جاتا ہے اور ابکائیاں آنے لگتی ہیں انہیں کھانے کے ساتھ نگلنے کی ہدایت کی جاتی ہے اس کے باوجود بھی مذکورہ اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔

درد دور کرنے والی ادویات میں پیراسیٹا مول' ڈیکسٹر پروپوکسی فین۔ اور ڈی ہائیڈرو کوڈین (ڈی ایف 118) شامل ہیں۔ یہ ادویات شدید قسم کے کمر درد کو ختم نہیں کرسکتیں اور نہ ہی اتنی طاقتور ہوتی ہیں کہ شیاٹیکا کا درد دور کرسکیں بعض اوقات سادہ سے علاج کے اثر کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پٹھوں کو پرسکون یا نرم کرنے والی ادویات میں ڈایازیپام (ویلیئم) میپروبامیٹ (ایکوئل) اور میفینیسن سین (میانی سین)۔ یہ پٹھوں کو پرسکون کرنے کے لئے تیار کی جاتی ہیں لیکن عملی طور پر ان کا نتیجہ بہت مایوس کن اور بعض اوقات تو گرم پانی کے غسل کے اثرات سے بھی کم مؤثر ہوتا ہے۔ نیند کی گولیاں درد کی حالت میں پرسکون رات گذارنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔

رگوں کی تنویمی تحریک۔ حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے تین سو سال پہلے یونانیوں نے کمر درد سے نجات کے لئے ایسا طریقہ علاج ایجاد کیا جسے اب تھوڑے سے سائنسی ردوبدل کے ساتھ آج کل پھر اپنایا جاچکا ہے۔ کچھ عشروں کے بعد رومن لوگوں نے کمر درد کا علاج بجلی کا جھٹکا دینے والی مچھلی تارپیڈو کی لہروں سے کرنا شروع کر دیا۔ اٹھارویں صدی میں بنجمن فرینکلن نے ہسپتالوں میں بجلی کے جھٹکے دینے والی مشین متعارف کرائی۔ مزید ایک سو سال کے بعد فرانس کے ایک فزیشن نے جوڑوں کے درد کے علاج کے لئے الیکٹرو آکوپنکچر مشین ایجاد کی۔ آج کل ہسپتالوں میں ایک ایسا باکس استعمال کیا جاتا ہے جس کے ذریعے جلد پر بجلی کے مختصر سے جھٹکے دیئے جاتے ہیں۔ اس مشین کو ٹی این ایس یا ٹرانسکوٹینئس نرو سٹیمولیشن کہا جاتا ہے۔ یہ بالکل اسی انداز میں کام کرتی ہے جیسے آکوپنکچر کرتا ہے اس میں یا تو درد کی لہروں کو دماغ کی طرف جانے سے روک دیا جاتاہے یا دماغ کے ذریعے جسم میں بننے والے مسکن ملوے اینڈ روفن کی پیداوار بڑھائی جاتی ہے۔ اس مشین کے استعمال کے نتائج بہت مختلف ہوتے ہیں۔ ایک تجربے میں ٹی این ایس کا اثر ایک نقلی مشین کے اثر سے زیادہ نہیں تھا جسے مریض کے جسم کے ساتھ لگایا گیا حالانکہ اس میں برقی رو نہیں تھی لیکن کچھ دوسرے واقعات میں مریضوں نے دعویٰ کیا کہ ٹی این ایس مشین کے استعمال سے انہیں بہت افاقہ ہوا ہے اور اس نے ضرورت کے وقت ان کے جسم پر برقی رو کے ننھے منے جھٹکے دے کر درد کو ختم کیا۔

پوسچرل درستگی۔ جب پرانا کمر درد پوسچر کے نقائص سے وابستہ ہو اور زیادہ دیر تک کھڑے ہونے یا جھکنے سے درد میں اضافہ ہوتا ہو تو مریض کے اٹھنے بیٹھنے کے پوسچر کے نقائص دور کرکے تکلیف پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ یہ نقائص پوسچرل ری ایجوکیشن

کورس کے ذریعے کسی فزیوتھراپسٹ کی مدد سے یا تربیت یافتہ ٹیچر کی مدد سے دور کئے جاسکتے ہیں۔

کورسیٹ۔ برطانیہ میں ہر سال ریڑھ کی ہڈی کے کورسیٹ پانچ لاکھ کے قریب فروخت ہوتے ہیں۔ چند حیرت انگیز اسباب کی وجہ سے انگلینڈ میں کمر درد کے مریضوں کی تعداد سکاٹ لینڈ سے دوگنی ہے۔ شائد اس کی وجہ سکاٹ لوگوں کی نسل ہے جس میں یہ تکلیف کم پائی جاتی ہے۔ کورسیٹ (کمر کا غلاف) کو شدید کمر درد کے آغاز میں تھوڑی دیر کے لئے استعمال کرنا چاہیے اس کی وضاحت پچھلے صفحات میں کی جاچکی ہے۔ یہ کورسیٹ بڑھے ہوئے کولھے کے خم سے پیدا ہونے والے پوسچر کے دباؤ کو ختم یا کم کرتے ہیں اور بالخصوص ایسے افراد کے لئے مفید ہوتے ہیں جو بہت بوڑھے ہوچکے ہوتے ہیں یا اتنے سست اور کاہل ہیں کہ اپنا موٹاپا ختم نہیں کرسکتے اور نہ ہی ایکسرسائز کے ذریعے اپنے پیٹ کے پٹھوں کو مضبوط بناتے ہیں اور نہ ہی کمر کے کھچے ہوئے پٹھوں کو پھیلاتے ہیں۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ستائیسواں باب

کمر درد اور روایتی علاج

کمر درد اور شیاٹیکا کے علاج کے لئے دیسی طریقوں کا مکمل خلاصہ پیش کرنے کے لئے ایک بھرپور ضخامت کی کتاب درکار ہے جو اس کتاب سے کئی گنا بڑی ہو۔ مصنف نے اپنی پسند کے تحت "لوک دانش" کے مقبول نسخوں یا ٹوٹکوں میں سے 17 آئٹموں کا انتخاب کیا ہے جسے ذیل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

1_ تانبے کے کنگن جب ابتدائی دور میں ہالینڈ کے لوگ رھوڈیشیا میں آئے تو انہوں نے دیکھا کہ مقامی لوگ جوڑوں کے درد یا ریاحی بیماریوں میں بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ مقامی لوگوں نے اس کی وجہ یہ بتائی کہ وہ تانبے کے زیور پہنتے ہیں۔ اب یہ ٹوٹکا کمر درد یا جوڑوں کے درد کے لئے لوک علاج بن چکا ہے۔ پرنس فلپ اپنے بازو کی سوجن ٹھیک کرنے کے لئے تانبے کے کنگن پہنتا ہے اسی طرح باتھ کا مارکوس جس کے متعلق بتایا گیا ہے کہ وہ اس وقت سے جوڑوں کے درد سے آزاد ہے جب سے اس نے تانبے کے بازوبند استعمال کرنا شروع کر دیئے۔ اب یہ بازوبند اور کنگن اس کی ریاست کی گفٹ شاپ میں ہر ہفتے میں ایک سو سے زیادہ کی تعداد میں بکتے ہیں۔

تانبے کے کنگن استعمال کرنے کی بنیاد اس قدیم تصور پر ہے کہ جوڑوں کا درد جسم میں آلودگی پیدا ہونے سے ہوتا ہے افریقہ کے جادوگر طبیب اس آلودگی کو مریض کا

گوشت چوس کر باہر نکالنے اور پھر زمین پر تھوک کر ایک مکمل ڈرامہ رچایا کرتے تھے۔ ایلشیا ہارکنز امریکہ کی پرانی اور مشہور میڈیکل ڈاکٹر اسی طرح کے ایک اصول سے کمر درد اور شیاٹیکا کا علاج کرتی تھی۔ اس نے ایک کھینچنے والی مشین بنا رکھی تھی جس پر دھات کے دو راڈ لگے ہوتے تھے اس کے کہنے کے مطابق یہ راڈ جب مریض کی کمر پر پھیرے جاتے ہیں تو یہ بیماری اور درد کو باہر کھینچ لیتے ہیں۔ برطانیہ میں بھی کئی نسلوں سے لوگ یہی اثر حاصل کرنے کے لئے جسم کے ساتھ تانبے کا کوئی ٹکڑا یا آلو کا کٹا ہوا ٹکڑا باندھ لیتے ہیں۔ جب یہ ٹکڑے (تانبہ یا آلو) کالے ہو جاتے ہیں اور ہوا میں آکسیجن کے ملنے سے یہ کیمیائی تبدیلی ضروری ہے تو یہ سمجھا جاتا ہے کہ ان ٹکڑوں نے بدن میں موجود آلودگی کو باہر نکال لیا ہے۔

آج کے دور میں اس تھیوری کو تھوڑا سا بہتر بنا لیا گیا ہے۔ سلیکون چپس کے سائنسی دور میں تانبے کے استعمال سے فائدے کی یہ توضیح پیش کی جاتی ہے کہ تانبے کے کنگن پہننے سے جسم کے گرد ایک برقیاتی حصار قائم ہو جاتا ہے۔ آج کل ایک اندازے کے مطابق پچاس لاکھ امریکی اپنے جوڑوں کے درد سے بچنے کے لئے تانبے کے کنگن اور زیور پہنتے ہیں۔ لیکن کیا اس بات کی کوئی شہادت موجود ہے کہ یہ ٹوٹکا واقعی کام کرتا ہے؟ آسٹریلیا میں پروفیسر ڈبلیو آر والکر نے اس موضوع پر تحقیقی کام کیا ہے اس کی تحقیق کے مطابق جوڑوں کے درد سے بچنے کے لئے جو تانبے کے کنگن پہنے جاتے ہیں ان کا وزن ایک ماہ میں 40 ملی گرام کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس نے یہ تھیوری پیش کی ہے کہ پہنے جانے والے زیور کے تانبے کا عنصر آہستہ آہستہ جسم میں جذب ہوتا رہتا ہے اور جلد کے غدودوں کے ذریعے اینوا یسڈز کے ساتھ مل کر ایک امتزاج پیدا کرتا ہے اگر یہ درست ہے تو ممکن ہے واقعی تانبے کا کچھ حصہ جسم میں جذب ہو کر دافع سوزش مادہ پیدا کرتا ہو جیسا کہ گولڈ سالٹ (سونے کا نمک) جوڑوں یا ریاحی سوجن کے علاج کے لئے جسم میں پہنچنے کے بعد کرتا ہے۔

ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کنگن کے علاج کی کامیابی اور مقبولیت کا انحصار اس بات پر ہے کہ کمر درد کے دس میں سے نو مریض دس دنوں میں کسی اور علاج کے ساتھ یا اس کے بغیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

2_ رائی سے علاج (مسٹرڈ پیک)

لندن کے برٹش ریڈ کراس کلینک میں کئی برس تک کنسلٹنٹ رہنے والے ڈاکٹر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈبلیو ایس سی آر کوپ مین کا کمر درد کے لئے پسندیدہ علاج رائی کا استعمال تھا۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ ایک چائے کا چمچہ (تقریباً" 20 گرام) رائی کو ایک پنٹ (0.5 لیٹر) ابلتے ہوئے پانی میں حل کرکے اس کو تھوڑا سا ٹھنڈا کرنے کے بعد تولیئے کے ایک چھوٹے سے ٹکڑے پر اس کی تہہ لگا دیں (تولیئے کا ٹکڑا دوھرا کرنے کے بعد کمر کے سائز کا رہ جائے) تہہ لگانے کے بعد تولیئے کو فولڈ (دھرا) کرلیں اور ہلکا سا دبالیں یہ رائی کا پیک بن جائے گا۔ نیم گرم پیک کمر درد والے حصہ پر لگا دیں۔ رائی چونکہ جلن پیدا کرنے کی بھرپور تاثیر رکھتی ہے اسلیئے جسم پر دس منٹ سے زیادہ دیر تک مت رکھیں ورنہ جلد پر آبلہ پڑ جائے گا۔ یہ علاج روزانہ ایک دفعہ کیجئے اور درد ختم ہونے تک ہر روز کرتے رہیں۔

3_ مسل کا استعمال

یورپ میں آج کل دیسی علاج معالجے میں کمر درد کے لئے سمندری خوراک نیوزی لینڈ کی گرین لیڈ مسل استعمال کی جا رہی ہے۔ یہ اپنے آبائی وطن (نیوزی لینڈ) میں اپنی تاثیر کی شہرت کے بعد یورپ میں پہنچی۔ یورپ میں لوگوں کا ویسے بھی خیال ہے کہ سمندر کی دبلی پتلی مخلوق مختلف بیماریوں کا علاج ہے۔ مصنف کا کہنا ہے کہ جب پہلے پہل مریضوں کو گرین لیڈ مسل کے ست (جوہر) کے استعمال سے فائدہ ہوا تو یہی سمجھا گیا کہ ان کے وہم کا کرشمہ ہے کیونکہ مسل صرف نیوزی لینڈ کے ساحلوں پر پائے جاتے ہیں۔ لیکن بعد کے تجربات نے اسے یقین دلا دیا کہ اس کے اجزاء میں گولڈ سالٹ کی طرح جلن دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ایسے مریض جو کمر درد کی وجہ سے رات کو سونے میں مشکل محسوس کرتے ہیں اور ایسے مریض جو صبح کے وقت اٹھنے پر کمر میں اکڑن اور تکلیف محسوس کرتے ہیں انہیں مسل کے جوہر کا 350 ملی گرام کا ایک کیپسول روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔ نقصان یا منفی اثر یہ ہے س کے استعمال کے بعد متلی، بدہضمی اور اپھراؤ ہو سکتا ہے۔

_ رحل میز کا استعمال

ملکہ وکٹوریہ کے دور میں روایت تھی کہ جہازوں کے کلرک، استاد اور حساب

کتاب سے متعلق افراد کھڑے ہو کر کام کرتے تھے چنانچہ وہ دن کا بیشتر حصہ لمبے میز جن کی ٹاپ ڈھلوانی ہوتی تھی پر پڑے کاغذوں اور کتابوں سے نمٹتے رہتے تھے۔ اس کا مطلب ہے کہ ان کی کمر زیادہ نہیں تھکتی تھی جبکہ آج کل لوگ کم اونچی میزوں پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں اور انہیں بہت زیادہ اور بہت دیر تک جھکنا پڑتا ہے۔ کھڑے ہو کر کام کرنے والوں کو ہلنے جلنے کی آزادی ہوتی تھی اور وہ کرسی پر بیٹھ کر کام کرنے والوں کے برعکس مسلسل ایک انداز میں نہیں رہتے اور انہیں اپنے جسم کا بوجھ ایک سے دوسری ٹانگ پر شفٹ کرنے کی سہولت رہتی تھی چنانچہ ان کی کمر کے پٹھے اور ریڑھ کی ہڈی دباؤ سے آزاد تھی۔ مشہور شخصیت ارنسٹ ہنگوے کمر درد کا دائمی مریض تھا چنانچہ وہ کھڑے ہو کر کام کرنے میں سکون پاتا تھا۔

آج کل کچھ کاروباری افراد نے کام کرنے کے لئے ایسی میزوں کا انتظام کر رکھا ہے۔ نیویارک میں تو سٹینڈ اپ ڈیسک اب سٹیٹس سمبل بن گئے ہیں۔ اونچی میزیں کام کرنے والوں کو کمر درد سے محفوظ رکھتی ہیں اور کارکردگی بھی بڑھا دیتی ہیں۔ اس کی ایک مثال سٹاک بروکرز کمپنی کے چیئرمین راجر برک ہیں وہ 14 برس سے اونچی میز پر کام کر رہے ہیں جس سے انہیں کمر درد سے نجات مل گئی ہے۔ اسی طرح فرسٹ بوسٹن کارپوریشن کے چیئرمین جارج شن ایک ایسی اونچی میز استعمال کرتے ہیں جو انہوں نے ایک قدیم زمانے کے استاد کی میز کے ڈیزائن کے مطابق بنوا رکھی ہے۔ ایسی اور بیسیوں مثالیں موجود ہیں۔ اتفاق سے آج کل مارکیٹ میں ایسی میزیں دستیاب نہیں انہیں بنوانا پڑتا ہے جو لوگ اپنے پوسچر کے دباؤ سے بچنا چاہتے ہیں وہ بڑی آسانی سے بنوا سکتے ہیں۔

5_ میوکاک ٹیل

متعدد مطالعے اور سروے ظاہر کرتے ہیں کہ کمر درد اور جوڑوں کے درد کے مریض بھی عملی طور پر وہی غذا استعمال کرتے ہیں جو دوسرے لوگ کرتے ہیں بہت کم افراد میں وٹامن کی کمی کے آثار نظر آتے ہیں اور جو لوگ اضافی وٹامن لے رہے ہیں ان میں بھی کمر درد یا جوڑوں کے درد پر کوئی اثرات کم ہی ملتے ہیں اس کے باوجود بہت سے لوگوں کو یقین ہے کہ بہت زیادہ پھل استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ امریکہ کی مشہور معالج ایڈلے ڈیوس کی رائے بھی یہی ہے۔ ان

کے خیال میں وٹامن سی کی کمی سے خون کی نالیوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے اور چھوٹے موٹے حادثے میں نالیوں سے خون تکلیف دہ صورت میں جوڑوں سے رسنے لگتا ہے۔ خون کی نالیوں میں یہ نقص پہلے انتڑیوں کی دیواروں' پھر ہڈیوں کے گودے اور پھر جوڑوں میں درد پیدا کرتا ہے۔ بعض اوقات اس کے باعث ریاحی درد بھی شروع ہو جاتے ہیں۔

کیمیکل ثبوت کی بہت کم مدد ہونے کے باوجود ایڈلے ڈیوس کی اس تھیوری کی صداقت موجود ہے۔ بہرطور زیادہ پھل کھانے سے اور تازہ سبزیاں استعمال کرنے سے لوگوں کو فائدہ ہی ہوتا ہے۔ کچھ لوگ میو کاک ٹیل استعمال کرنا پسند کرتے ہیں جو کمر درد اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہیں۔ یہ ایک مقبول علاج ہے جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ یہ روچسٹر کے میو کلینک نے تجویز کیا تھا۔ اس کاک ٹیل کے اجزاء درج ذیل ہیں۔

تین عدد لیموں' تین عدد مالٹے' تین گریپ فروٹ اور دو دو اونس ایپسم سالٹ اور ٹارٹر کریم۔۔۔ بنانے کی ترکیب۔۔۔ تینوں پھلوں سے اچھی طرح نچوڑ کر جوس نکال لیں اس میں ایک لٹر (2 پنٹ) ابلتا ہوا پانی ملائیں اسے رات بھر پڑا رہنے دیں۔ دوسرے دن اس مکسچر کو کسی کپڑے کے ذریعے چھان لیں اور پھر ایپسم سالٹ اور ٹارٹر کریم شامل کر دیں اب مزید ایک پنٹ (نصف لٹر) پانی (ابلا ہوا) ملا دیں۔ ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور چھ ماہ تک ایک گلاس روزانہ ناشتہ سے پہلے پیا کریں۔ پینے سے پہلے ہلا لیا کریں۔

6_ تمباکو نوشی

بعض اوقات کمر درد کھانسے' چھینکنے یا ٹائیلٹ میں پاخانہ آسانی سے نہ آنے کی صورت میں زیادہ ہو جاتا ہے۔ شیاٹیکا کے شدید مرض میں ہنسنا بھی کوئی مذاق نہیں ہوتا۔ ان باتوں کے آپس میں تعلق کی وضاحت بہت آسان ہے۔ جب بھی ہم تناؤ میں ہوتے ہیں۔ ہمارے معدے کی دیوار دبتی ہے اس سے بیٹ خون کی نالیوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ ان میں وہ نالیاں بھی شامل ہیں جو ریڑھ کی رگوں کے بہت قریب سے گذرتی ہیں۔ اس سے نالیاں پھیل جاتی ہیں اور رگوں پر دباؤ پڑتا ہے خصوصاً ان مقامات پر جہاں وہ ریڑھ کو چھوڑتی ہیں۔ اگر ان مقامات پر رگوں کے ریشے پہلے ہی جکڑے ہوئے یا سوزش کا شکار ہوں کھانسنے کے موقعہ پر درد کے اضافی حملے کا شکار ہو جاتی ہیں۔ یہی

وجہ ہے کہ شیاٹیکا کے مریض چھینکنے سے پہلے اپنی کمر کو پکڑ لیتے ہیں اور گھٹنوں پر جھک جاتے ہیں تاکہ شیاٹیکا کی وجہ سے بوجھ کم ہو جائے۔

بار بار کھانسنے سے کمر درد میں اضافہ اور اعصابوں پر کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کو کمر درد لاحق ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس تعلق کا مطالعہ کرنے کے لئے پانچ سو افراد کو زیر مطالعہ رکھا گیا۔ نتائج کے مطابق تین بڑے عوامل ہیں جو کمر درد کی شدت میں اضافے کی طرف راغب کرتے ہیں۔ ان میں ایک کار ڈرائیونگ' ایسے کام جن میں وزن اٹھانا یا اضافی طور پر ادھر ادھر مڑنا پڑتا ہے اور تیسرے نمبر پر تمباکو نوشی (دس یا اس سے زائد سگریٹ روزانہ پینا)۔ کچھ اور باتیں جن کے متعلق خیال ہے کہ کمر کی تکالیف بڑھا سکتی ہیں مثلاً" اونچی ایڑیوں کی جوتی پہننا' جاگنگ اور زیادہ بچے پیدا کرنا تاہم ان کی صداقت میں ثبوت نہیں ہیں۔

تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ کمر درد کے مریضوں میں فبرین کی غیر معمولی عادت ہوتی ہے۔ فبرین ایک ایسا مادہ ہے جو زخم ٹھیک ہونے کے وقت پیدا ہوتا ہے۔ صحت مند لوگوں میں زخم ٹھیک ہونے پر فبرین کے ریشے آسانی کے ساتھ جلد سے الگ کئے جاسکتے ہیں جبکہ ایسے لوگ جو کمر درد کے مریض ہوتے ہیں ان کے زخم ٹھیک ہونے پر فبرین جمی رہتی ہے اس میں جلن پیدا ہوتی ہے۔ اس انکشاف سے تمباکو نوشی کرنے والوں میں کمر درد کے اضافی امکانات کی وضاحت ہو سکتی ہے کیونکہ یہ ریشوں اور رگوں میں گلٹیوں کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اس انکشاف سے ظاہر ہے کہ تمباکو نوشی بے تحاشا بیماریوں کو جنم دیتی ہے اگر کمر درد کا پرانا مریض سگریٹ نوشی کا عادی ہے تو اسے فوراً" سگریٹ نوشی ترک کر دینی چاہیے یا ان کی مقدار بہت کم کر دینی چاہیے۔

7_ بھیڑیں گننا

نیند نہ آنے کی صورت میں ایک بہت پرانا حل یہ ہے کہ آپ کمر کے بل لیٹ جائیں اور تصوراتی طور پر باڑ کو پھلانگتی ہوئی بھیڑوں کو گننا شروع کریں۔ بھیڑ آج کمر درد کے مریضوں کی کس قدر مدد کر رہی ہے اس کا اندازہ ان مریضوں کو ہے جو بھیڑ کی اون کے بنے گدوں پر سوتے ہیں۔ یہ دریافت اتفاقاً" سامنے آئی۔ نیوزی لینڈ کے ایک بہتر سالہ فرد کو شدید قسم کا کمر درد تھا لیٹنا اس کے لئے محال تھا۔ ایک رات اپنی تکلیف

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے زچ ہو کر اس نے بستر چھوڑا اور اون کے بنے ہوئے گچھوں کے ڈھیر پر جا لیٹا تھوڑی دیر میں اسے گہری نیند آ گئی صبح اٹھنے پر اس کو محسوس ہوا کہ کئی ماہ کی اذیت ناک بے خوابی کے بعد اسے اچھی طرح نیند آئی تھی- دوسری رات اس نے پھر اون کا گدیلا بنا کر اسے بستر کے طور پر استعمال کیا اس رات پھر اسے خوب نیند آئی چنانچہ اس نے یہ معمول بنا لیا اور پھر اون کا بچھونا اس کی راحت کا مستقل سامان بن گیا- یہ تجربہ بعد ازاں مختلف افراد نے آزمایا اور کامیاب رہے- 1984ء میں میڈیکل کی ایک رپورٹ شائع ہوئی جس میں بتایا گیا کہ کمر درد کے سات سو مریضوں نے اون کا گدا استعمال کیا اور ان میں سے 90 فی صد مریض پرسکون نیند کے مزے لیتے رہے-

ایسا کیوں ہوا؟ شائد اس لئے کہ اون کے ریشوں سے بنے دھاگوں اور ڈوریوں سے گرم اور نرم ہوائی کشن بن جاتے ہیں جو بدن کو درد کرنے والے مقامات پر دباؤ پڑنے سے محفوظ رکھتے ہیں-

اس کا ایک اور متبادل یہ ہے کہ آپ خالص کاٹن کے بنے ہوئے گدے لیٹنے کے لئے استعمال کریں- ان کا استعمال چین اور مشرق میں ہزاروں سال سے ہو رہا ہے-

8_ بیلٹ کے نیچے

ڈاکٹر گستیو جیگر ڈریس ریفارمز کے لئے بہت مشہور ہوا- اس کا کہنا تھا کہ اچھی صحت کے لئے ضروری ہے کہ پورا جسم خالص اون کے بنے ہوئے لباس میں ڈھکا رہے تاکہ جسم گرم رہے پسینہ سے فاسد مادوں کا اخراج ہوتا رہے اور خون کی گردش بحال رہے- اس کے خیال میں لوگوں کا لباس پہننے کا ڈھنگ بہت غلط ہے کیونکہ ان کے پیٹ ڈھکے ہوئے اور ٹانگیں ننگی ہوتی ہیں چنانچہ ان کے معدے کو بہت زیادہ گرمی ملتی ہے جبکہ ٹانگیں ٹھنڈی رہتی ہیں- ڈاکٹر گستیو جیگر اپنے مریضوں اور ہم خیال ساتھیوں کو مشورہ دیتا تھا کہ وہ اون کے کپڑے پہنیں خاص طور پر کمر کے لئے اونی کمر بند- آج کل لوگ بہت ہلکے پھلکے کپڑے پہنتے ہیں خصوصاً" انڈر ویئر اور بنیان وغیرہ لیکن کمر درد کے مریض اب بھی اونی کمر بند پہنتے ہیں تاکہ سردیوں کی یخ ہوا سے محفوظ رہ سکیں-

اس کتاب کے آغاز میں بتایا گیا تھا کہ بعض اوقات کمر درد کمر کو سردی لگنے سے شروع ہوتا ہے خصوصاً" اس صورت میں جبکہ پٹھے متحرک نہ ہوں- اس سے تحفظ کی یہی صورت ہوتی ہے کہ کمر کے گرد ایسے کپڑے کی تہہ لپیٹ لی جائے جو انسولیشن کی

خصوصیت رکھتا ہو اور یہ خصوصیت اونی کپڑوں میں سوتی کپڑوں سے زیادہ ہوتی ہے- عام طور پر ہمارے کپڑے 36 لٹر ہوا گھیرے رکھتے ہیں- لیکن جتنی زیادہ ہوا ہم اپنے جسم کے گرد گھیریں گے اتنی ہی انسولیشن بہتر بنے گی- اس مقصد کے لئے زیر جامہ کپڑوں کی دو باریک تہیں ایک موٹی تہہ سے زیادہ مؤثر انسولیٹر ہوتی ہیں- اون یا سوت کے قدرتی ریشے مصنوعی ریشے سے زیادہ انسولیٹر ہوتے ہیں- ان میں ہوا کو گھیرنے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے جبکہ سنتھاٹک فائبر (مصنوعی ریشے) اس سے محروم ہوتے ہیں- اون کے ریشے قدرتی طور پر 'لچکدار' ہوا گھیرنے والے اور حرارت پہنچانے والے ہوتے ہیں- یہی وجہ ہے کہ بہت سے ڈاکٹر کمر درد سے تحفظ کے لئے اونی کمر بند استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں- بالخصوص سرد علاقوں میں کھلی فضا میں کام کرنے والوں کے لئے یہ بہت ضروری ہے-

9_ سکھ کا سانس

مصنف (کمر درد کے علاج کے ماہر) کا کہنا ہے کہ شائد ہی کوئی ایسا دن گذرتا ہو جب کسی مریض کی ایمرجنسی ٹیلی فون کال ہو کہ وہ کسی بے ڈھنگی مومنٹ کی وجہ سے درد میں جکڑے گئے ہیں- وہ علاج کے لئے کلینک میں آنا پسند کرتے ہیں لیکن درد کی اذیت میں وہ بڑی مشکل سے صرف ٹیلی فون کر سکتے ہیں کلینک تک کے سفر کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا- چنانچہ انہیں بتایا جائے کہ وہ کیا کریں- ہر آوسٹیوپیتھ (مالشی جراح) کے پاس صورت حال کا اپنا جواب ہوتا ہے- چنانچہ میرا مشورہ بھی مختلف معلالات میں مختلف ہوتا ہے-

عموماً" میں ایک حکمت عملی اپناتا ہوں جو میرے ایک ساتھی اور معروف اوسٹیوپیتھ ایڈورڈ ہال اپنایا کرتے تھے- وہ ایسے مریضوں کو مشورہ دیا کرتے تھے جو درد میں جکڑے ہوئے جنبش نہیں کر سکتے تھے کہ چند منٹ تک آہستہ مگر گہرے سانس لیں- جس قدر ممکن ہو گہرا سانس لینے کی ایکسرسائز کا مظاہرہ کمر سے کوئی تعلق نہیں لیکن چند منٹ کی یہ سادہ سی ایکسرسائز شدید درد پیدا کرنے والے پٹھے کو نرم کر دیتی ہے اور مریض درد کے شکنجے سے نکل کر چلنے کے قابل ہو جاتا ہے-

یہ حکمت عملی دو طرح سے مؤثر ثابت ہوتی ہے- پہلی صورت میں یہ ہوتا ہے کہ گہرے سانس جسم کو ڈھیلا اور نرم کرتے ہیں- گہرے سانس آہستگی سے جاری رکھنا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پٹھوں کے تناؤ کو بتدریج کم کر دیتا ہے خون کی گردش کو تیز کر دیتا ہے۔ اس عمل میں جب معدے کی دیوار دبتی ہے تو پیٹ میں خون کی نالیوں پر دباؤ پڑتا ہے۔ یہ دباؤ خون کی ان نالیوں پر بھی پڑتا ہے جو ریڑھ کی ہڈی سے پھوٹنے والی رگوں کے اردگرد ہوتی ہیں۔ نتیجتاً" اس پٹھے کی یا جکڑی ہوئی رگ کی اینٹھن ختم ہو جاتی ہے جس سے شدید درد پیدا ہو رہا ہوتا ہے۔ اس ایکسرسائز کے دوران کھانسنے یا چھینکنے سے درد کی اذیت میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے لیکن آہستگی اور توازن کے ساتھ گہرے سانسوں کا عمل ہائیڈروسٹیٹک پریشر جکڑی ہوئی رگ پر ختم ہو جاتا ہے۔

10_ نپولین کی حکمت عملی

کچھ لوگ انسانی تخیل کی قوت کو تسلیم کرتے ہیں۔ کسی فرد کو ہپناٹائز کرکے بتائیں کہ وہ ایک ریفریجریشن وین میں قید ہے۔ وہ خود نہ صرف کانپنے لگے گا اور سردی محسوس کرے گا اور واقعتاً" اس کے درجہ حرارت میں کمی آ جائے گی یا اس کیفیت میں اسے ایک چھڑی چبھوئیں اور کہیں کہ یہ انگارے کی طرح سلگتا ہوا لوہے کا راڈ ہے۔ وہ درد سے چلا اٹھے گا اور ممکن ہے جس جگہ چھڑی رکھی گئی ہے وہاں آبلہ بھی پڑ جائے یہ ہمارے لاشعور کی قوت ہے۔ "تخیل"___ نپولین کہا کرتا تھا--- دنیا پر حکومت کرتا ہے۔

اس صدی کے آغاز میں انسان کی ذہنی قوتوں کے ماہر امیل کو نے اس بات کا مظاہرہ دکھایا کہ کس طرح لاشعور کی قوتیں بیمار کو صحت مند ہونے پر تیار کرتی ہیں۔ بہت سے ڈاکٹر آج اس اپروچ کی اہمیت اور قدر و قیمت کو پھر سے سامنے لا رہے ہیں۔ خاص طور پر درد میں افاقہ اور کینسر کے خلاف ذہنی قوت کے اثرات کو استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس قوت کو استعمال میں لاکر درد پر قابو پانے کے لئے کچھ تجاویز دی جاتی ہیں۔

1_ اپنی چھپی ہوئی شفا بخش قوتوں کو ہتھیار بنانے کے لئے تصور کیجئے کہ آپ کی کمر خون کے پرزور بہاؤ کے ساتھ گرم ہو رہی ہے۔ پھر چشم تصور سے دیکھیں کہ آپ کے خون کے خلیے مرمت کا کام کر رہے ہیں۔ جس سے رگ و ریشوں کی ٹوٹ پھوٹ کا ازالہ ہو رہا ہے۔ تصور کریں کہ آپ کے جسم میں موجود اینڈروفن کا مادہ تیزی سے حرکت کرتا ہوا درد پر غالب آ رہا ہے۔

2_ اپنے آپ کو کمر کے درد اور تناؤ سے دور رکھیں۔ تصور کریں کہ آپ کی

ریڑھ کا تعلق کسی اور سے ہے اور آپ اس کا علاج کرنے کے لئے بہت قریب کھڑے ہیں۔ اب تصور ہی میں کمر کے اس حصے تک پہنچیں اور اجنبی کی کمر پر مساج شروع کر دیں۔ سوچیں کہ آپ بہت آہستگی اور نرمی سے مساج کر رہے ہیں۔ پھر درد سے افاقہ ہونے کے بعد اپنی کمر کا قبضہ واپس لے لیں۔

3_ تصور کریں کہ آپ کے دماغ اور کمر کے درمیان ٹیلی فون کے تاروں کی طرح تاروں کا ایک جال بچھا ہے ان تاروں میں سے درد کی لہریں دماغ سے کمر تک پہنچ رہی ہیں۔ اب تصور ہی میں ایک پلاس اٹھائیں اور ایک ایک کرکے تار کاٹتے جائیں۔ تاریں کاٹتے ہوئے محسوس کریں کہ آپ کے درد کی شدت میں کمی آتی جا رہی ہے یہ ذہنی مشق آہستہ آہستہ اور سلیقہ سے اس وقت تک جاری رکھیں جب تک درد بالکل ختم نہ ہو جائے۔

11_ ہربل چائے

عقر قرحا--- ایک جنگلی پودا ہے۔ اس کا قد 2 فٹ اور پھیلاؤ مختصر ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں بکھری ہوئی ہوتی ہیں۔ اگرچہ اس کی بو بہت تیز ہوتی ہے لیکن اس کی بدصورتی کی وجہ سے لوگوں نے اسے اپنے صحنوں اور باغیچوں میں لگانا چھوڑ دیا ہوا ہے لیکن لوگوں کو اگر اس کی طبی افادیت کا علم ہو جائے تو اسے ہر گھر اور باغیچہ میں نہ صرف جگہ مل جائے بلکہ سب پودوں سے زیادہ توجہ بھی حاصل رہے۔ زمانہ قدیم میں اس پودے کو ٹھیک دروازے کے پاس لگایا جاتا تھا لیکن یہ اقدام خوشبو کے لئے نہیں بلکہ برکت کے لئے کیا جاتا تھا۔ ہوا کو صاف رکھنے اور گھر کے مکینوں کو بیماریوں سے دور رکھنے کے لئے کیا جاتا تھا۔

اس کا نباتاتی نام پار تھینیم میری گولڈ ہے۔ کیونکہ ایک قدیم یونانی روایت کے مطابق اس سے معجزانہ طریقہ سے ایک مزدور کی جان بچائی گئی تھی جو پار تھینن سے نیچے گر گیا تھا اس کا انگریزی نام فیورفیو اس لئے پڑ گیا کہ یہ فیور (بخار) اتارنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا اسے حیض کے درد اور سر چکرانے کے عارضہ سے نجات کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ حال ہی میں یہ جوڑوں کے درد کے لئے اکسیر کے طور پر مشہور ہوا ہے۔

ان دعووں کے پیچھے یقیناً" کوئی جواز بھی ہوگا چنانچہ محققین نے اس پر کام شروع

کردیا- پتہ چلا کہ اس کا اثر اسپرین جیسا ہے اور یہ سوزش ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے- یہ جسم پر اثرانداز ہونے کے لئے پراسٹا گلینڈین کے مادے کو تشکیل دیتا ہے- کچھ لوگ اس کے تازہ اور کچے پتے کھاتے ہیں جن کی تعداد ایک بڑا پتہ یا تین چھوٹے پتے روزانہ ہے- چونکہ ان پتوں کا ذائقہ بہت کڑوا ہوتا ہے اس لئے بہتر ہے کہ اسے پنیر یا کسی اور چیز کے ساتھ کھایا جائے- ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کی چائے بنا کر پی جائے- اس کے لئے ابلتے ہوئے پانی کے ایک کپ کو ایک چائے کے چمچے کے برابر عقر قرحا کے پتوں والے برتن میں ڈالیں- اس طرح کا قہوہ ایک یا دو کپ روزانہ پیئیں - عقر قرحا کے خشک پتے پنساریوں سے مل سکتے ہیں-

12_ بیلا ڈونا بام

مشہور ڈاکٹر ھیرسین فریڈ کمر درد کے لئے بیلا ڈونا پلاسٹر استعمال کرتے تھے- یہ پلاسٹر بڑی آسانی سے ادویات کی دکانوں پر دستیاب ہے- انہوں نے اپنی کتاب "پرنسپلز آف اوسٹیوپیتھک تکنیک" میں لکھا ہے کہ "ایک اچھا پرانا بیلا ڈونا پورس پلاسٹر کمر اور کولھے کی ہڈی کے مقام پر لگانے سے عموماً" تکلیف کم ہو جاتی ہے- بیلا ڈونا کی تاریخ بہت قدیم ہے- یہ ایک ہربل جوہر ہے جو مکو نامی پودے کی جڑوں' پتوں اور پھلوں سے کشید کیا جاتا ہے- مکو کو عربی میں عنب الثعلب اور انگریزی میں نائٹ شیڈ کہتے ہیں- خرگوش' بھیڑیں اور بکریاں اسے آسانی سے کھا جاتے ہیں- ایک گھوڑا اس کو 8 پونڈ کی مقدار میں بھی کھا کر کسی بیماری میں مبتلا نہیں ہوتا لیکن بچے اگر اس کے پھل (گوندنی) صرف دو تین کی تعداد میں کھالیں تو ہلاک ہوسکتے ہیں- یہ ایک زہر ہوتا ہے جسے قرون اولیٰ میں لوگ خودکشی کے لئے استعمال کرتے تھے-

بیلا ڈونا کا سریع الاثر جزو ایٹرو پائن ایک ایسی دوائی ہے جو اعصاب پر اثر ڈالتی ہے- اس کا طبی استعمال آج کل زیادہ تر آنکھوں میں ڈالنے والے قطروں کی صورت میں ہے اس سے آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے چنانچہ آنکھ کے اندر کا معائنہ آسان ہو جاتا ہے- قدیم اٹلی کی خواتین بیلا ڈونا کی اس خوبی سے آگاہ تھیں چنانچہ وہ اس کی گوندنیوں سے نکالے گئے جوہر کی معمولی سی مقدار آنکھوں میں ڈال لیتی تھیں تاکہ ان کی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جائیں اور ان کی جنسی کشش میں اضافہ ہو جائے اسی بنیاد پر اس کا نام "بیلا ڈونا" یعنی خوبصورت خاتون- پڑ گیا-

بیلا ڈونا کو جب بیرونی سطح پر استعمال کیا جائے تو یہ درد اور جلن کو کم کرتی ہے- آج کل کمر درد دور کرنے کے لئے بیلا ڈونا کے خاص طور پر بنائے گئے پلاسٹر بازار میں دستیاب ہیں جو نہ صرف درد کو کم کرتے ہیں بلکہ کمر کو سہارا بھی دیتے ہیں چونکہ اس میں زہریلے اثرات ہوتے ہیں اس لئے بیلا ڈونا کو کبھی بھی زخم یا پھٹی ہوئی جلد پر نہیں لگانا چاہیے-

13_ ڈنک سے علاج

دعویٰ کیا جاتا ہے کہ شہد کی مکھیاں پالنے والے کبھی بھی کمر درد میں مبتلا نہیں ہوتے انہیں کبھی جوڑوں کے درد کی شکایت کرتے نہیں سنا جاتا- کمر درد میں مبتلا رہنے والے کئی افراد حلفیہ کہتے ہیں کہ انہوں نے شہد کی مکھیوں کے ڈنگ سے افاقہ پایا ہے- آنجہانی اداکار جیک وارنر جو اپنے جوڑوں کے درد کے لئے اس علاج سے مستفید ہوتا رہا اس نے بتایا تھا کہ ڈنک کا اثر یقیناً" کام کرتا محسوس ہوتا ہے جب ڈنک کا درد ختم ہو جاتا تھا- شہد کی مکھیوں کے ڈنگ میں فارمک ایسڈ ہوتا ہے جو زبردست سوزش پیدا کرنے والا مادہ ہے- یہی مادہ چیونٹیوں اور بچھو بوٹی کی جھاڑیوں کے کانٹوں میں ہوتا ہے- یہی وجہ ہے کہ ایک زمانے میں برطانیہ میں جوڑوں کے درد کے خاتمہ کے لئے مریض کو مشورہ دیا جاتا تھا کہ وہ بچھو بوٹی کے کانٹے بچھا کر اس پر ننگے بدن لیٹے- اسی لئے سائبیریا کے لوگ چیونٹیوں کے گھروں میں سے ان کے گھونسلے نکال کر ان سے فارمک ایسڈ حاصل کرتے تھے اور اسے کمر درد کے خاتمہ کے لئے کمر پر ملتے تھے-

جدید تحقیق بتاتی ہے کہ شہد کی مکھیوں کے کاٹنے کے علاج کی توضیح اس بنیاد پر کرنا مشکل ہے کہ یہ بھی سوزش اور جلن پیدا کرنے کا اثر پیدا کرتا ہے- تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ شہد کی مکھی کے ڈنگ (زہر) میں سوزش جلن ختم کرنے کا اثر موجود ہوتا ہے- مزید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ شہد کی مکھی کے زہر میں ایک مادہ پیپٹائڈ 401 ہوتا ہے جو سوزش ختم کرتا ہے لیکن اسے مفید دوائی کی صورت اس لئے نہیں دی گئی کہ اس کے منفی اثرات بہت زیادہ ہیں- اگرچہ نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ شہد کی مکھی کے ڈنگ میں پیپٹائیڈ 401 جیسی صلاحیت رکھنے والا ایک اور مادہ بھی موجود ہوتا ہے جو کم زہریلا ہے لیکن ابھی اسے بازار تک نہیں لایا جاسکا چنانچہ کمر درد کے مریضوں کو اس کا انتظار کرنا ہوگا تب تک شہید کی مکھی سے کٹوانے کے پرانے انداز

www.iqbalkalmati.blogspot.com

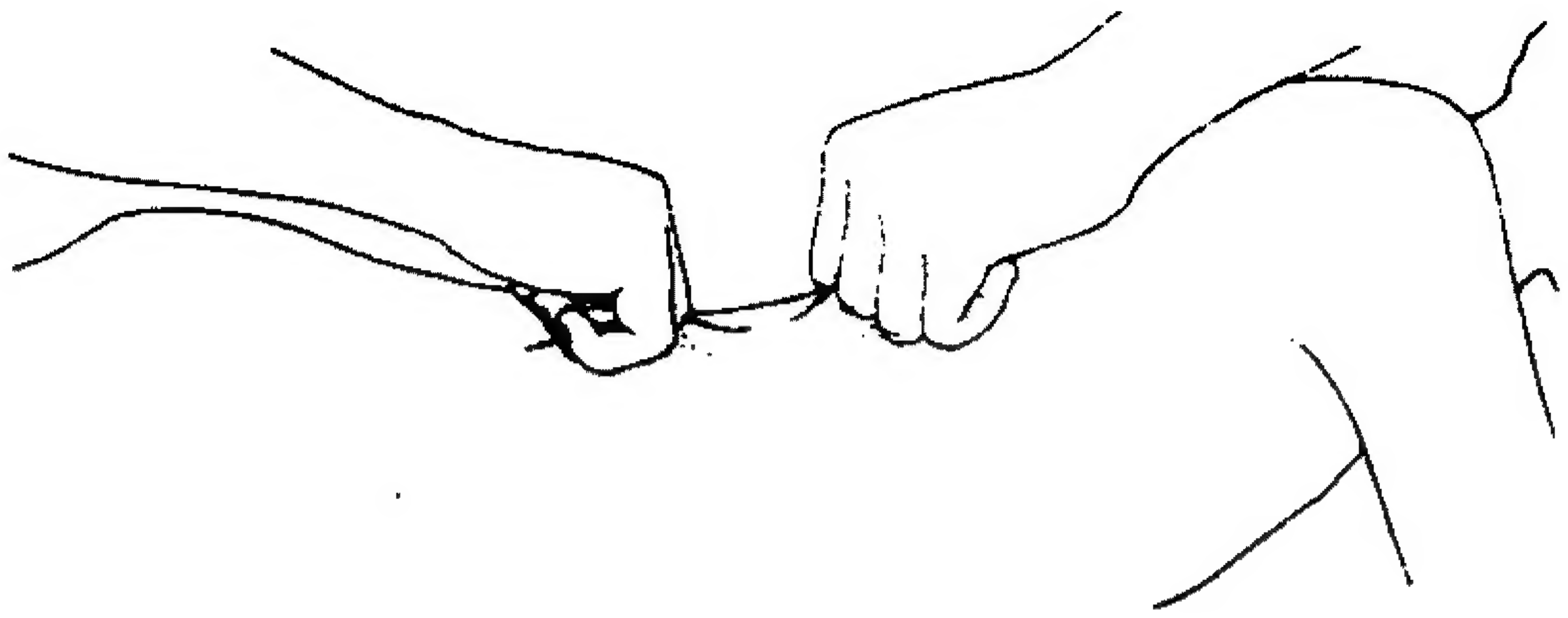
سے استفادہ کرنا ہوگا۔ یہ کام مخصوص مہارت رکھنے والے افراد کرتے ہیں جنہیں طبی تربیت حاصل نہیں ہوتی البتہ وہ خود اپنی تربیت آپ کرتے ہیں۔

14_ چینی گرہ

کمر میں درد کئی مقامات سے پیدا ہونے والے اثرات کا نتیجہ ہوتا ہے جن میں پٹھے' جوڑ' جوڑوں کے بند اور ریڑھ کی رگیں شامل ہیں۔ بعض اوقات مختلف ریشوں کے ورم سے بھی کمر درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات لوگوں کے گوشت میں ایسے مقامات پیدا ہو جاتے ہیں جنہیں چھونے سے حساسیت پیدا ہوتی ہے اگر اس جگہ آپ چٹکی بھریں تو وہ بے اختیار لچک کر پیچھے ہٹ جاتے ہیں۔ بعض اوقات انہیں اس مقام پر چوٹ سے پیدا ہونے والے درد کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی جلد کا معائنہ کیا جائے تو یہ ہموار نہیں ہوتی کہیں کہیں گڑھے سے پڑے ہوتے ہیں۔ اس کے لئے بہت سے علاج تجویز کئے جاتے ہیں جن میں سے زیادہ مقبول مساج ہے۔ مساج سے گڑھے بھر جاتے ہیں اور جلد کے ریشے صحت مند ہو جاتے ہیں۔ قدیم مصری جسم کے گڑھوں یا چھوٹے چھوٹے ابھاروں کو چوسنے والے پیالوں سے دور کرتے تھے۔ کمر درد دور کرنے کے لئے وہ لوگ ان پیالوں کو درد سے متاثرہ کمر کے مطلوبہ مقام پر رکھتے تھے یہ چھوٹے سے ویکیوم کلینرز کی طرح کام کرتے تھے۔ یہ قدیم علاج آج بھی کچھ ردوبدل کے ساتھ ماہرین کے زیر استعمال ہے۔ جس سے کمر درد اور شیاٹیکا کا علاج کیا جاتا ہے۔
آج کل موٹے گلاس (شیشے) استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کو گرم کیا جاتا ہے تاکہ ان کے اندر موجود ہوا پھیل جائے پھر انہیں کمر کے تکلیف دینے والے مقام پر رکھ دیا جاتا ہے انہیں دبا کر رکھا جاتا ہے ٹھنڈا ہونے پر ہوا سکڑتی ہے تو شیشے میں خلا سا پیدا ہو جاتا ہے جو جلد کو اوپر کھینچ لیتا ہے۔ یہ طریقہ کار پرانے کمر درد کے لئے مفید ہے اگر اس کا تعلق رگوں کے ورم سے ہو۔ چائنہ میں یہی رزلٹ جلد کو انگوٹھے اور انگلی کی چٹکی میں گوشت پکڑ کر حاصل کیا جاتا ہے جیسا کہ خاکہ نمبر 29 میں دکھایا گیا۔

یہ طریقہ کار زیادہ محفوظ اور آسان ہے۔ اس سے بہتر کوئی اور کیا تکنیک ہوگی جس میں نہ کسی آلے کی ضرورت ہے اور نہ کسی منفی اثر کا خطرہ۔

شکل 29 مہروں کی درمیانی جلد کو کھینچنا



چینی مساج

15_ جاپانی بستر

بہت نرم اور آرام دہ بستروں پر سونا کمر درد کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ کیمپ بیڈ' سن لاونجر' صوفہ یا فولڈنگ دیوان ممکن ہے سستے بھی ہوں' انہیں آسانی سے بہت کم جگہ پر فولڈ کر کے رکھا بھی جاسکتا ہے یقیناً" یہ عارضی استعمال کے لئے بہت سہولت دیتے ہیں لیکن ریڑھ کی ہڈی کے لئے تباہی کا سامان ہیں۔ عارضی اور فولڈ ہو جانے والے بستر کا بہتر حل یہ ہے کہ فرش پر مناسب موٹائی والا (بہت زیادہ موٹا نہیں) گدا بچھایئے اور سو جایئے صبح اٹھ کر اسے لپیٹئے اور سٹور کے کسی کونے میں رکھ دیجئے۔ صدیوں سے جاپانی اس طرح کے بستر پر سوتے آ رہے ہیں جنہیں فٹن کہتے ہیں۔ فٹن روئی کی ہلکی سی تہہ کا گدیلا ہوتا ہے۔ یہ گدے اب آسانی سے ہر جگہ دستیاب ہیں۔ برصغیر میں ان کا استعمال بہت قدیم ہے اسے چارپائی پر بچھانے کی بجائے جاپانیوں کی طرح فرش پر بچھاکر کمر درد سے محفوظ نیند کے مزے لئے جاسکتے ہیں۔ چھوٹے گھروں میں مہمانوں کو سلانے کے لئے بھی مفید اور سہولت بخش ہیں۔

16_ بیٹھنے کے لئے سہارا

کھڑا رہنا کمر کے لئے کبھی بھی آرام دہ پوسچر نہیں ہوتا۔ لمبے لمبے عرصوں کے لئے کھڑا رہنا جیسے چرچ میں کھڑے رہنا لمبی قطار میں لگ کر کھڑکی تک پہنچنا' کاک ٹیل پارٹی

میں کھڑے رہنا ریڑھ کی ہڈی' پٹھوں اور جوڑوں کے بندوں کے لئے تھکا دینے والی کیفیت ہوتی ہے۔ ابتدائی انسان کے پاس اس کا بہت آسان حل تھا۔وہ کبھی کبھار کھڑا ہوتا تھا اس کی ترجیح آلتی پالتی مار کر بیٹھنا یا پاؤں کے بل بیٹھنا تھا۔ یہ مسئلہ اس وقت پیدا ہوا جب انسان تہذیب سے روشناس ہوا اور اس کے کھڑے رہنے کا وقفہ طویل ہونے لگا۔ آج کل لوگ چھ یا اس سے زائد وقت تک کھڑے رہتے ہیں۔ یہ پوسچر کمر درد کے لئے خطرہ بن جاتا ہے۔ کچھ اساتذہ طلباء کے سامنے کرسی رکھ کر بیٹھ جاتے ہیں۔ ریس دیکھنے کے شائقین اپنے ساتھ شوٹنگ سٹک لے جاتے ہیں جسے کھول کر وہ بیٹھ جاتے ہیں اور اپنی ریڑھ کی ہڈی اور پٹھوں کو آرام دے لیتے ہیں۔ سینیٹر کینیڈی کو ایک ہوائی حادثہ پیش آیا جس میں اس کے تین مہرے ٹوٹ گئے اس کے بعد سے اسے کمر درد رہنے لگا خصوصاً" اپنے ووٹروں کی لمبی قطار کے ساتھ ہاتھ ملانا اس کے لئے اذیت ناک بن گیا چنانچہ اس نے اپنی کمر کا بوجھ ایک اونچی فولڈنگ کرسی کو منتقل کر دیا جس کو اس کا سکرٹ ایجنٹ پکڑے رکھتا تھا۔

کوئی بھی کمر درد کا مریض جسے زیادہ دیر کھڑے رہنے پر مجبور ہونا پڑے اسے ٹیڈ کینیڈی کی مثال کو سامنے رکھتے ہوئے کوئی شوٹنگ سٹک یا فولڈنگ کرسی وغیرہ ضرور استعمال کرنا چاہیے۔

17_ محبت کا انداز

کمر درد کے واقعات ورکشاپ' باغیچہ' کچن یا سڑک سے زیادہ بیڈ روم میں رونما ہوتے ہیں۔ معالج جب مریض سے پوچھتا ہے کہ اس کی کمر کو تکلیف کیسے ہوئی تو وہ شرماتے ہوئے بتاتا ہے کہ بیڈ روم میں----- یہ صورت حال حیران کن نہیں۔ اگر آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں کوئی میکانکی نقص ہے تو یہ چلتے پھرتے کبھی پریشان نہیں کرتا بلکہ پرجوش اظہار محبت کے دوران تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کی کمر کمزور ہے تو بڑی آسانی سے "انکار محبت" کیا جاسکتا ہے لیکن یہ بات قرین انصاف نہیں ہوگی۔ آپ اپنی جبلی ضرورت ضرور پورا کیجئے اس کے لئے زیادہ پرجوش نہ ہوں۔ متوازن حرکات آپ کے کمر درد کو بڑھانے کی بجائے کم کر دیں گی۔ اگر آپ کمزور کمر کے لئے گھڑ سواری کریں یا کولھوں کو دائیں بائیں ہلانے کی ایکسرسائز کریں تو مثبت نتائج نکلیں گے۔

یہ دونوں ایکسرسائز کمر کے نچلے حصے کی اینٹھن دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

جب کمر درد جنسی فرائض کی راہ میں رکاوٹ بنے تو آرام دہ پوزیشن اختیار کر لیجئے۔

کمر درد کے مریضوں کے لیے سب سے مناسب طریقہ یہ ہے کہ پہلو کے بل لیٹ کر "روایتی مشنری پوسچر" اپنا لیجئے تاکہ بستر آپ کی ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتا رہے۔ اگر اس طرح بھی آپ درد سے محفوظ نہیں رہتے تو ہم بستری سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی درد دور کرنے والی گولی استعمال کیجئے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اختتامیہ

اس کتاب کے اختتام پر آپ یقیناً ان باتوں کے بارے میں سوچ رہے ہیں جو مختلف ابواب میں پڑھ چکے ہیں۔ کتاب کے ابتدائی صفحات میں دیئے گئے نکات آپ کو اس قابل بنا چکے ہیں کہ آپ یہ جان سکیں کہ کمر درد کے اسباب کیا ہیں اور ان اسباب پر قابو پانے کے کیا طریقے ہیں۔ ان سے آپ کو حوصلہ اور امید ملی ہوگی۔ بہت سے پڑھنے والے اس نکتے سے آگے نہ بڑھ سکیں گے۔ حالانکہ کتاب کے اندراجات پڑھنے کے بعد آپ کو احساس رہا ہوگا کہ اس کے فوائد آپ کی گرفت میں ہیں لیکن ان کو حاصل کرنا شائد کچھ مختلف بات ہے۔ یہ طبی تعلیم کا ایک بڑا المیہ ہے کہ بیماری کے متعلق حقائق کا ابلاغ خودبخود صحت کے راستوں کو نہیں اپنا لیتا۔ جیسا کہ کنفیوشس نے کہا ہے کہ "علم کا جوہر یہ ہے کہ اسے اپنایا جائے"---

یہ کتاب آپ کو کمر درد پر قابو پانے کے لیے ضروری معلومات فراہم کرتی ہے لیکن آپ کو مدد دینے کے لیے اس وقت تک معذور ہے جب تک آپ خود اس بات پر تیار نہیں کہ جو رہنمائی دی گئی ہے اس کو عملی طور پر اپنایا جائے۔ ہم اکثر اوقات محض خواہشوں کے کھیل میں مصروف رہتے ہیں۔ مثلاً کہا جاتا ہے "اگر میری کمر مضبوط ہوتی تو میں باغیچہ میں کھدائی کر لیتا۔ اگر صبح کے وقت میری کمر تناؤ کا شکار نہ ہوتی--- اگر میں پارٹی میں کمر درد کے ہاتھوں مجبور نہ ہو جاتا---" یہ اگر ختم ہو سکتا ہے آپ کے خواب پورے ہو سکتے ہیں۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ اپنی امیدوں کو حقیقتوں میں بدلنے کے لیے تیار ہو جائیں۔ آپ کے لیے ضروری ہے کہ بہتری کے لیے چاہے چھوٹا سا ہی سہی ایک قدم روزانہ ضرور اٹھائیے۔

مناسب ترین صورت یہ رہے گی کہ آپ اس کتاب کو اپنے بستر کے پاس رکھیے گا ہے بگاہے اس کی ورق گردانی کرتے رہیے تاکہ آپ کی یادداشت بحال رہے اور آپ کے ارادے کو مضبوط کرتی رہے اور جب آپ اپنے مسائل پر قابو پانا سیکھ جائیں تو اس کی اچھی باتوں کو دوسروں تک بھی پہنچائیے۔ اس طرح آپ کمر درد پر قابو پانے کی مہم میں شریک ہو جائیں گے۔ اپنے دوستوں کو خاموشی سے تکلیف میں مبتلا نہ ہونے دیں انہیں علاج کا طریقہ بتائیں۔ اپنے دوستوں کو یہ کتاب عاریتاً" پڑھنے کے لیے دیں بلکہ زیادہ بہتر ہے انہیں خرید کر تحفہ میں دیں۔ کمر درد جدید میڈیکل پریکٹس کی عجیب و غریب بیماری ہے کیونکہ یہ زندگی کو مختصر نہیں کرتی بلکہ اسے تباہ کر دیتی ہے۔ عرب بڑے مؤثر انداز میں اس کا اظہار کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ صحت سب کچھ ہے جبکہ محبت میں کچھ نہیں، شہرت کچھ نہیں، دولت کچھ نہیں اور کامیابی کچھ نہیں۔ اگر آپ کے پاس صحت ہے تو سب کچھ حاصل ہو سکتا ہے تمام نعمتوں سے لطف اندوز ہوا جا سکتا ہے لیکن اگر آپ کے پاس صحت نہیں تو باقی سب کچھ بے حقیقت ہے۔ کمر درد پر قابو پائیے یہ آپ کی زندگی کے سال نہیں بڑھائے گی لیکن آپ کے باقی سالوں کو مزید زندگی عطا کر دے گی۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com